rêver · réaliser · réussir

je CUISINE

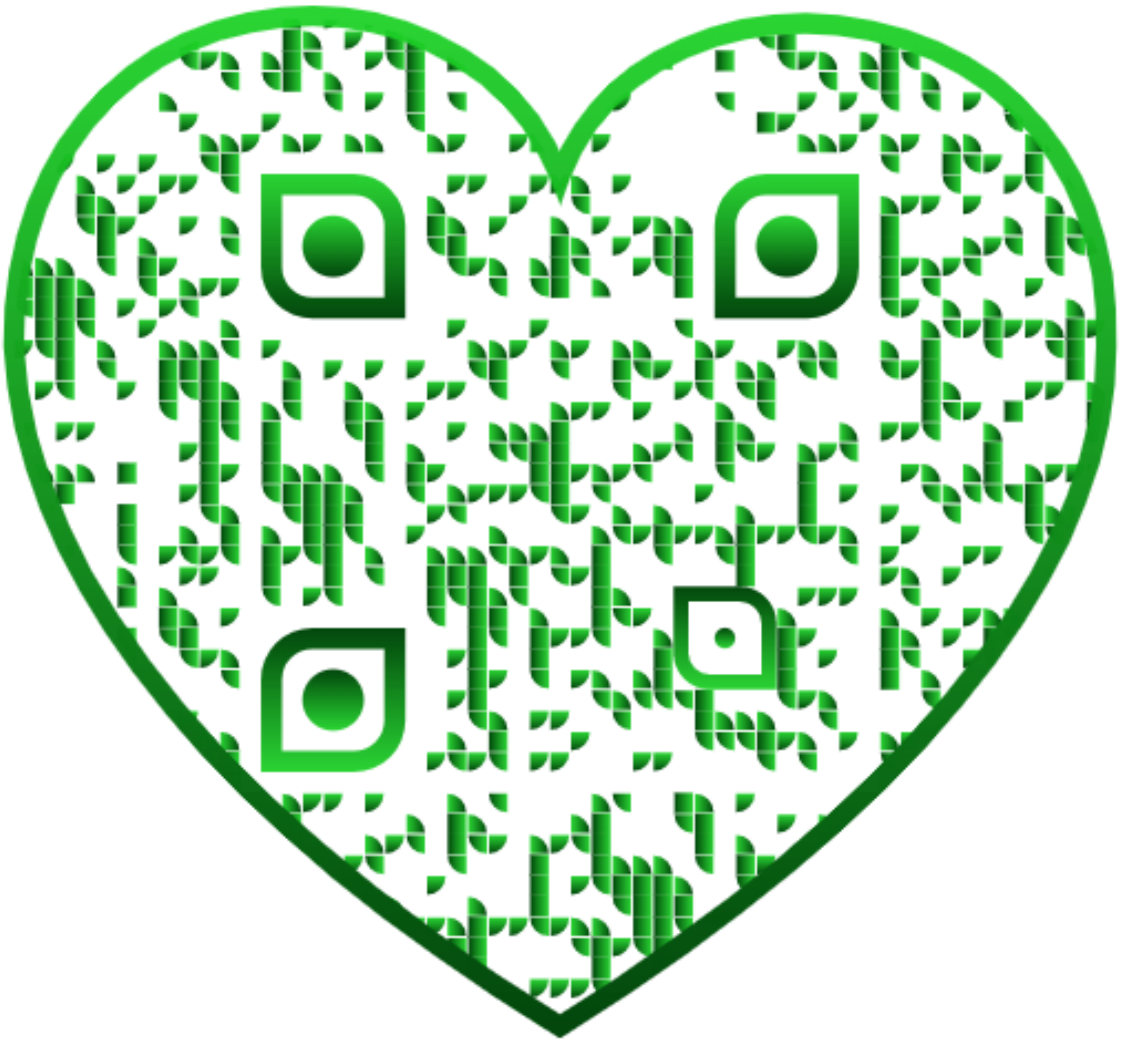
Classiques québécois

Nos recettes de grands-mamans préférées

TOUT pour réussir les meilleurs tartes et pâtés

On se fait plaisir avec les gâteaux de notre enfance

Biscuits, fudge et autres friandises à partager en famille



Freddo MC TM

Le calendrier de l'avent qui laisse place à la créativité !

PEANUT & NUT FREE • SANS ARACHIDES SANS NOIX

SANS gluten

EN VENTE CHEZ

Walmart uniprix familiprix

www.freddocanada.com/shop

SERVICE À LA **CLIENTÈLE**

- » ABONNEMENT
- » RENOUVELLEMENT
- » ABONNEMENT-CADEAU
- » PROMOTIONS EN COURS
- » CHANGEMENT D'ADRESSE
- » QUESTIONS OU COMMENTAIRES

BESOIN D'AIDE ?

1 866 882-0091

PRATICO-PRATIQUES.COM

PRATICO PRATIQUES

SOMMAIRE

Recette en couverture :
Pâté à la viande, page 40

Stylisme : Christine Morin
Photo : Jean-Christophe Blanchet

5 Le carnet de Catherine
Nostalgie bien de chez nous

6 Je découvre

10 Top 10
Nos recettes de grands-mamans préférées

26 Soupes d'antan au goût réconfortant

34 Fèves au lard parfaites à tout coup

37 Tout pour réussir les meilleurs tartes et pâtés

52 On se fait plaisir avec les gâteaux de notre enfance

63 Biscuits, fudge et autres friandises à partager en famille

72 Les 5 secrets d'un sucre à la crème infaillible

76 Je reçois
Menu en mode familial : des classiques nostalgiques

82 Pratico-pratique

85 Je cuisine santé
Petits pots garnis de légumes !

92 Je cuisine express

97 Index des recettes

98 Péché mignon
Pets-de-sœur au caramel

Editrice : Caty Bérubé
Directrice création de contenus : Laurence Roy-Tétreault
Chef d'équipe production éditoriale : Crystel Jobin-Gagnon
Rédactrice en chef : Catherine Pelletier
Rédactrices : Milena Babin, Stephanie Boisvert, Josée D'Amour, Maude Gagnon, Sarah Lachance, Marilyn Préfontaine et Raphaële St-Laurent Pelletier.
Chef d'équipe révision et assistance : Marie-Christine Bédard
Assistantes à la production : Julie Adams, Sarah Beauregard et Catherine Fortier.
Réviseures : Dominique Bélanger, Joanie Boutin, Stacy Breton, Sophie Lamontagne, Emilie Marcotte et Viviane St-Arnaud.
Chef du développement créatif, graphisme : Marie-Christine Langlois
Chef d'équipe production graphique : Annie Gauthier
Conceptrices graphiques : Sonia Barbeau, Sheila Basque, Marie-Isabelle Fortin, Marie-Chloë G. Barrette, Karyne Ouellet et Josée Poulin.
Chef d'équipe contenus numériques : Mélanie Duguay
Chargée de contenus numériques : Valérie Fortin Boily
Intégrateur Web : Alexandre Morency
Directrice du studio : Christine Morin
Chefs cuisiniers : Benoit Boudreau (chef d'équipe), Richard Houde, Andrée-Ann Lachance, Sophie Lachance et Ariane Leclerc.
Stylistes culinaires : Geneviève Charron, Laurie Collin, Alexandra Guévin Thibault (chef d'équipe), Maude Grimard, Carly Harvey, Emmeryse Michaud et Josephine St-Laurent Pelletier.
Photographes : Jean-Christophe Blanchet, Michaël Fournier, Rémy Germain et Marie-Ève Levesque (chef d'équipe).
Photographes et vidéastes : Tony Davidson et Francis Gauthier.
Spécialiste en traitement d'images et calibration photo : Yves Vaillancourt
Collaborateurs : Vincent Bernard, Céline Guérin et Valérie Laroche.

Ventes publicitaires et marketing
pub@pratico-pratiques.com ou 1 866 882-0091
Directeur ventes et distribution : David Gatteau
Directrice développement des affaires : Alexandra Leduc
Directrice marketing : Vanessa Ross
Coordonnatrice aux ventes : Isabelle Gaudreau
Coordonnatrice à la diffusion et distribution : Raphaëlle Mirandette
Gestionnaire de comptes principale – stratégie et développement : Cynthia Guillemette
Gestionnaire de comptes – stratégie 360 : Thierry Lamothe Pouliot
Chef d'équipe marketing service-conseil : Pamméla Pérusse-Fournier
Chef d'équipe marketing de marques : Émilie Clermont
Conseillères marketing 360 : Julie Faucher-Bourgault et Kristina Pelletier.
Conseillères marketing création de contenus : Sarah Bérubé, Lorie Bouffard, Andréanne Fallu, Lauriane Mennesson et Claudia Renaud (spécialiste conception visuelle).
Conseillère campagnes et placements médias : Evelina Diordita
Conseillère communication, relations publiques et image de marque : Élizabeth Soucy

Mise en marché
Chef d'équipe logistique et entrepôt : Valérie Boivin
Responsable territoire : Lise Fortin
Commis d'entrepôt : Nancy Arteau, Angélique Bertuzzi, Martin Carrier et Normand Simard.
Distribution : Pratico-Pratiques inc. et les Messageries Dynamiques.

Administration
Présidente : Caty Bérubé
Vice-présidente opérations : Julie Doddridge
Vice-présidente ventes et marketing : Émilie Gagnon
Vice-présidente administration : Alexandra Poiré
Directrice des ressources humaines : Chantal St-Pierre
Technicienne aux ressources humaines : Anne-Sophie Fortin
Analyste comptable et chef d'équipe finances : Josiane Mailhot
Adjointe à la comptabilité et à la production : Carole Bélanger
Technicienne comptable : Sylvie Dion
Adjointe à la distribution et à la facturation : Pénélope Langlois
Agente aux comptes recevables : Josée Pouliot
Adjointe administrative : Josée Lavoie

Impression : TC Interweb Boucherville

Remerciements : Pratico-Pratiques remercie Cuisina (cuisina.ca), Zone (zonemaison.com) et Winners (winners.ca) qui ont aimablement prêté des accessoires pour la réalisation de cette publication.

Abonnements
Chef d'équipe service à la clientèle et abonnements : Lucie Landry
Agente de service à la clientèle et abonnements : Diane Lévesque

Courriel : info@pratico-pratiques.com

Tél. : 418 877-0259, sans frais : 1 866 882-0091

www.pratico-pratiques.com

Abonnement (8 numéros) pour 37,95 $ + taxes = 43,63 $

Nous reconnaissons l'appui financier du gouvernement du Canada.

DÉPÔT LÉGAL : 4e trimestre 2022
Bibliothèque et Archives nationales du Québec
Bibliothèque et Archives Canada
ISSN 1917-4713

© Pratico-Pratiques, 2022.

Pratico-Pratiques, filiale de Les Entreprises Pratico C.B. (Québec, Québec)

Tous droits réservés. Il est interdit de reproduire, en tout ou en partie, les textes, les illustrations et les photographies de ce magazine.

Bien que toutes les précautions aient été prises pour assurer l'exactitude et la véracité des informations contenues dans cette publication, il est entendu que Pratico-Pratiques ne peut être tenue responsable des erreurs issues de leur utilisation.

7 710, boulevard Wilfrid-Hamel, Québec (QC) G2G 2J5
Tél. : 418 877-0259
Sans frais : 1 866 882-0091
Télec. : 418 780-1716
www.pratico-pratiques.com

Commentaires et suggestions : info@pratico-pratiques.com

Nostalgie bien de chez nous

À l'âge où la plupart formaient leurs souvenirs de la gastronomie de leur mère et de leurs grands-mères, moi, mon assiette, elle était essentiellement composée de sandwichs aux tomates, d'œufs cuits dur et de macaroni au Cheez Whiz. Oui, j'étais une enfant extrêmement difficile... Les recettes classiques du Québec n'étaient donc pas souvent dans ma palette! Ce qui fait que la tradition culinaire de mes ancêtres, je l'ai boudée pendant une longue, longue partie de ma vie. C'est seulement en tant qu'adulte que j'ai eu l'occasion de découvrir, avec fascination, à quel point notre culture culinaire québécoise était profondément ancrée dans la tradition et souvent empreinte d'une grande nostalgie. J'ai aussi remarqué que tout un chacun a sa propre idée de ce qu'est LA recette classique d'un plat. Pour l'un, la tourtière se fait toujours exclusivement avec de la viande de bœuf, alors que pour l'autre, juste le fait d'appeler ça une tourtière est matière à chicane : clairement, c'est d'un pâté à la viande dont on parle!

Même si, au bout du compte, les classiques québécois sont communs à la plupart des tablées de notre belle province, les fameuses « recettes de famille » regorgent de subtilités qui résident généralement dans les petits détails : une épice particulière, un accompagnement incontournable, une méthode de préparation spécifique... Ainsi, dans ce numéro, vous trouverez probablement une version de vos recettes d'enfance préférées qui n'est peut-être pas à 100 % la vôtre, mais qui goûtera assurément la nostalgie, avec un petit je ne sais quoi de différent en prime!

sur le Web

facebook.com/magazinejecuisine
cpelletier@pratico-pratiques.com
www.recettesjecuisine.com
www.pratico-pratiques.com

Catherine

Catherine Pelletier, rédactrice en chef

Gourmandises en mode partage

Parce que les classiques du Québec riment souvent avec gâteries sucrées, on vous propose plein de petits délices qui se dégustent en une seule bouchée aux pages 63 à 71. Choisissez vos préférés et présentez-les dans un plateau gourmand à partager, vous ferez le bonheur de vos proches!

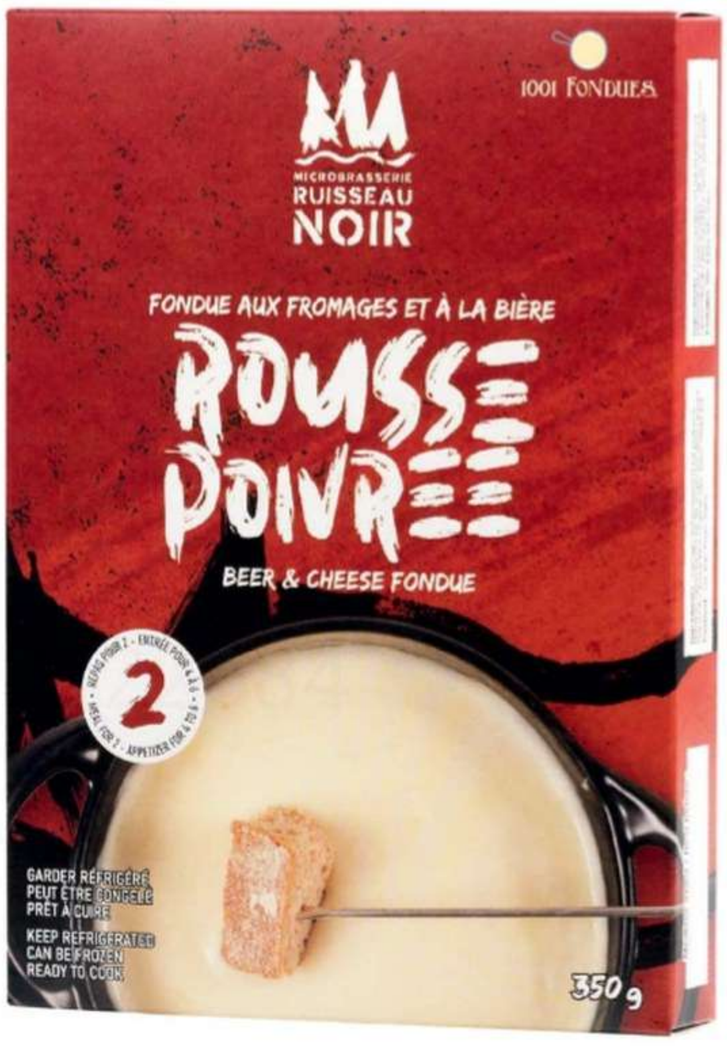
Pâte à tarte à l'honneur

La pâte à tarte est emblématique de plusieurs plats typiquement québécois, du pâté à la viande en passant par la tarte au sucre. Bien réussir sa pâte est donc un atout considérable pour réaliser nos classiques. Ça tombe bien, on vous donne toutes les astuces dont vous avez besoin pour la faire ainsi que plein de recettes pour la cuisiner : rendez-vous aux pages 37 à 51!

Je découvre

Mettez quelques articles dans le panier pour vous gâter avec ces nouveautés que nous vous avons dénichées !

Recherche Josée D'Amour
Texte Sarah Lachance



Fondue fromagée aux notes poivrées

Tombez sous le charme de la nouvelle fondue au fromage et à la bière Rousse Poivrée de la microbrasserie Ruisseau Noir. Concocté avec leur bière rousse, ce plaisir fromagé est prêt à cuire et ne contient pas d'additifs alimentaires. Accompagnez-le de saucissons, de légumes verts et de pain aux noix pour profiter pleinement de ses saveurs caramélisées et poivrées!

À la microbrasserie Ruisseau Noir de Terrebonne, dans les boutiques spécialisées de bières de microbrasseries et sur le 1001fondues.com

GOURMANDE TARTINADE DE CARAMEL

Crémeuse, onctueuse et avec une pointe de fleur de sel, la nouvelle tartinade de caramel de chez Juliette & Chocolat a tout pour plaire aux dents sucrées. Confectionnée de manière artisanale selon la tradition bretonne, elle est délicieuse sur du pain, des crêpes ou dans un parfait avec du yogourt.

Dans les Metro. julietteetchocolat.com

Prêts-à-manger toujours à point

La nouvelle gamme de repas prêts à manger de Famille Fontaine vient à la rescousse des soupers lorsque tout va vite. Faits avec du veau du Québec élevé sans hormones, ils doivent seulement être réchauffés avant d'être servis. Peu importe votre envie (pâté, boulettes, osso buco, mijoté, etc.), ils vous permettront de profiter d'un repas simple, nutritif et délicieux.

Dans les IGA. famillefontaine.ca

SAUCE AUX FRUITS DE MER 100 % QUÉBÉCOISE

Mettant en valeur la crevette nordique et la mactre de Stimpson, la nouvelle sauce crémeuse de la Pêcherie Manicouagan saura vous procurer une bonne dose de réconfort. Vous n'aurez qu'à la réchauffer pour vous délecter de ce produit marin bien de chez nous, produit au Québec à 100 %. Sur des pâtes, des feuilletés ou encore de la pizza, elle sera un régal!

Pour tout savoir : pecheriemanicouagan.com

MARIAGE RAFFINÉ

Préparez-vous un cocktail aux saveurs d'ici avec le whisky Sortilège Prestige à l'érable. Avec ses saveurs d'érable, de chêne et de gingembre, cette liqueur canadienne sera délicieuse mélangée à du jus de pomme, dont elle rehaussera parfaitement la délicatesse. Un petit délice à savourer tout au long de la saison froide!

Pour tout savoir : sortilegewhisky.com

Des biscuits comme ceux de maman

Vivez l'expérience de La Biscuitery dans le confort de votre foyer avec leur nouvelle gamme de biscuits prêts à cuire. Passant du congélateur au four, ils sont la solution parfaite pour combler les envies de sucré spontanées, que vous soyez du type confettis ou pépites de chocolat.

Dans les IGA. labiscuitery.com

Douzaine de beignes simplifiée

Avec le moule à beignes PC, cuisiner une douzaine de beignes n'aura jamais été aussi simple et facile. Nul besoin de rouler, de découper et de faire frire, il vous suffit de déposer la pâte dans chacune des cavités et d'enfourner le tout. De plus, le revêtement antiadhésif du moule vous donnera des beignes cuits à la perfection et un nettoyage des plus faciles.

Pour tout savoir : lechoixdupresident.ca

JUSQU'À 77 % DE RABAIS

Offre spéciale des Fêtes

OFFREZ-LES EN CADEAU OU ABONNEZ-VOUS !

2 ABONNEMENTS
46,99 $

1 ABONNEMENT
24,99 $

3 ABONNEMENTS
65,99 $

ABONNEZ-VOUS EN LIGNE !

1er ABONNEMENT À ENVOYER À :

Nom :

Adresse :

Ville : Prov. : Code postal :

Courriel : Tél. :

◯ *5 ingrédients, 15 minutes* (12 numéros)
◯ *Plaisir au menu avec Caty* (5 numéros)
◯ *Je décore* (8 numéros)
◯ *Je cuisine* (8 numéros)

2e ABONNEMENT À ENVOYER À :

Nom :

Adresse :

Ville : Prov. : Code postal :

Courriel : Tél. :

◯ *5 ingrédients, 15 minutes* (12 numéros)
◯ *Plaisir au menu avec Caty* (5 numéros)
◯ *Je décore* (8 numéros)
◯ *Je cuisine* (8 numéros)

3e ABONNEMENT À ENVOYER À :

Nom :

Adresse :

Ville : Prov. : Code postal :

Courriel : Tél. :

◯ *5 ingrédients, 15 minutes* (12 numéros)
◯ *Plaisir au menu avec Caty* (5 numéros)
◯ *Je décore* (8 numéros)
◯ *Je cuisine* (8 numéros)

RENSEIGNEMENTS POUR LE PAIEMENT

Nom :

Adresse :

Ville : Prov. :

Code postal : Tél. :

◯ OUI, je veux recevoir l'infolettre de Pratico-Pratiques.

Courriel :

Mode de paiement : ◯ Chèque ou mandat-poste à l'ordre de Pratico-Pratiques inc. inclus de 28,73 $ (24,99 $ + taxes)* pour un abonnement, de 54,03 $ (46,99 $ + taxes)* pour deux abonnements ou de 75,87 $ (65,99 $ + taxes)* pour trois abonnements.

◯ VISA ◯ MasterCard ◯ American Express

Numéro de carte : Expiration : Code CVC (obligatoire) :

Signature (obligatoire) :

Date d'expiration : 31 janvier 2023

* Valide seulement sur les abonnements aux magazines *5 ingrédients, 15 minutes*, *Je cuisine*, *Je décore* et *Plaisir au menu avec Caty*. Promotion valide jusqu'au 31 janvier 2023. Montants avec taxes calculés pour les résidents du Québec seulement. Veuillez prévoir de 6 à 8 semaines avant la réception de votre premier magazine.

www.pratico-pratiques.com/abonnement
1 866 882-0091

PRATICO PRATIQUES
7710, boul. Wilfrid-Hamel,
Québec (QC) G2G 2J5

TOP 10

Nos recettes de grands-mamans préférées

Essence même de nos classiques culinaires, les fameuses recettes de grands-mamans nous plongent à chaque bouchée dans de doux souvenirs d'enfance. Du macaroni à la viande au ragoût de boulettes, en passant par les incontournables cigares au chou, recréez ces recettes un brin nostalgiques pour un retour dans le temps des plus savoureux.

PAR PORTION	
Calories	394
Protéines	40 g
M.G.	17 g
Glucides	22 g
Fibres	4 g
Fer	3 mg
Calcium	94 mg
Sodium	400 mg

Rôti de porc à l'ail

PRÉPARATION **20 minutes** | CUISSON **1 heure 28 minutes** | QUANTITÉ **6 portions**

10 ml	(2 c. à thé) de sarriette séchée
30 ml	(2 c. à soupe) de moutarde en poudre
5 ml	(1 c. à thé) de sauge séchée
1	rôti de longe de porc de 1 kg (environ 2 ¼ lb)
2	gousses d'ail coupées en quatre morceaux chacune
15 ml	(1 c. à soupe) d'huile d'olive
500 ml	(2 tasses) de bouillon de poulet
1	oignon coupé en quartiers
3 ou 4	tiges de thym frais hachées
	Sel et poivre au goût
4	pommes de terre pelées et coupées en quartiers
4	carottes coupées en petits tronçons

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). **2.** Dans un bol, mélanger la sarriette avec la moutarde en poudre et la sauge. **3.** À l'aide de la pointe d'un couteau, pratiquer huit petites incisions dans le rôti et y insérer les morceaux d'ail. Frotter le rôti avec la préparation à la moutarde. **4.** Dans une cocotte, chauffer l'huile à feu moyen-élevé. Faire dorer le rôti sur toutes les faces de 2 à 3 minutes. **5.** Verser le bouillon dans la cocotte, puis ajouter l'oignon et le thym. Saler et poivrer. Insérer un thermomètre à cuisson au centre du rôti. Couvrir et cuire au four 30 minutes. **6.** Répartir les pommes de terre et les carottes autour du rôti. Couvrir et prolonger la cuisson de 50 minutes à 1 heure, jusqu'à ce que le thermomètre atteigne une température de 70 °C (160 °F). **7.** Déposer le rôti sur une planche à découper. Couvrir de papier d'aluminium, sans serrer, et laisser reposer 15 minutes avant de trancher. **8.** Servir le rôti avec les pommes de terre et les carottes. Napper de jus de cuisson.

Ragoût de boulettes

PRÉPARATION **25 minutes** | CUISSON **1 heure 23 minutes** | QUANTITÉ **8 portions**

PAR PORTION	
Calories	437
Protéines	26 g
M.G.	30 g
Glucides	15 g
Fibres	1 g
Fer	3 mg
Calcium	44 mg
Sodium	551 mg

60 ml	(¼ de tasse) de beurre
1 litre	(4 tasses) de bouillon de bœuf
180 ml	(¾ de tasse) de farine grillée

Pour les boulettes :

450 g	(1 lb) de porc haché mi-maigre
450 g	(1 lb) de bœuf haché mi-maigre
2	œufs
1	petit oignon haché
125 ml	(½ tasse) de chapelure nature
60 ml	(¼ de tasse) de persil frais haché
5 ml	(1 c. à thé) de moutarde en poudre
1,25 ml	(¼ de c. à thé) de cannelle
1,25 ml	(¼ de c. à thé) de muscade
1,25 ml	(¼ de c. à thé) de clous de girofle moulus
	Sel et poivre au goût

1. Dans un bol, mélanger les ingrédients des boulettes. Façonner 32 boulettes en utilisant environ 30 ml (2 c. à soupe) de préparation pour chacune d'elles. **2.** Dans une casserole, faire fondre le quart du beurre à feu moyen. Faire dorer le quart des boulettes de 2 à 3 minutes. Réserver dans une assiette. Répéter trois fois avec le reste du beurre et des boulettes. **3.** Remettre délicatement toutes les boulettes dans la casserole, puis y verser 750 ml (3 tasses) de bouillon de bœuf. Porter à ébullition, puis laisser mijoter 1 heure à feu doux, jusqu'à ce que l'intérieur des boulettes ait perdu sa teinte rosée. **4.** Retirer les boulettes de la casserole à l'aide d'une cuillère trouée et les réserver dans une assiette. **5.** Dans un bol, délayer la farine grillée dans le reste du bouillon de bœuf. **6.** Verser la farine délayée dans la casserole. Porter à ébullition en remuant, puis laisser mijoter 5 minutes à feu doux-moyen, jusqu'à ce que la sauce ait épaissi. **7.** Remettre les boulettes dans la casserole et remuer. Laisser mijoter 10 minutes à feu doux-moyen.

Bon à savoir

Farine grillée facile à faire

Vous n'avez pas de farine grillée sous la main ou préférez la faire vous-même ? Bonne nouvelle : il est très facile de faire sa farine grillée à la maison. D'abord, déposez la quantité de farinée désirée dans une poêle. Faites-la griller environ 5 minutes à feu moyen en remuant constamment, jusqu'à ce qu'elle soit dorée. Puis, à l'aide d'un tamis, filtrez la farine au-dessus d'un bol afin de retirer les grumeaux qui pourraient s'être formés. C'est aussi simple que ça !

Rosbif

PRÉPARATION **20 minutes** | CUISSON **1 heure** | QUANTITÉ **8 portions**

PAR PORTION	
Calories	436
Protéines	48 g
M.G.	17 g
Glucides	22 g
Fibres	3 g
Fer	5 mg
Calcium	34 mg
Sodium	339 mg

125 ml	(½ tasse) de beurre ramolli
45 ml	(3 c. à soupe) de moutarde en poudre
15 ml	(1 c. à soupe) de poudre d'oignon
5 ml	(1 c. à thé) de poudre d'ail
	Sel et poivre au goût
1,5 kg	(3 ⅓ lb) de rôti d'intérieur de ronde de bœuf non bardé
500 ml	(2 tasses) de bouillon de bœuf
2	oignons coupés en quartiers
3 ou 4	carottes coupées en cubes
1	tête d'ail, le dessus coupé
1	sac de pommes de terre grelots de 680 g, coupées en deux
3	tiges de thym frais
2	feuilles de laurier
15 ml	(1 c. à soupe) de fécule de maïs

1. Préchauffer le four à 230 °C (450 °F). **2.** Dans un bol, mélanger le beurre avec la moutarde en poudre, la poudre d'oignon et la poudre d'ail. Saler et poivrer. **3.** Déposer le rôti dans une rôtissoire ou un plat de cuisson. Badigeonner la viande de préparation à la moutarde. Cuire au four 10 minutes. Retirer du four. **4.** Régler le four à 180 °C (350 °F). **5.** Verser le bouillon dans la rôtissoire. Répartir les oignons, les carottes, l'ail, les pommes de terre et les fines herbes sur le pourtour du rôti. **6.** Poursuivre la cuisson au four de 50 minutes à 1 heure, jusqu'à ce qu'un thermomètre à cuisson inséré au centre du rôti atteigne une température de 58 °C (136 °F) pour une cuisson rosée. Retirer du four. **7.** Retirer l'ail et les fines herbes de la rôtissoire, puis les jeter. Déposer le rosbif sur une planche à découper et les légumes dans une assiette. Couvrir le rosbif de papier d'aluminium, sans serrer, et laisser reposer 15 minutes avant de trancher. **8.** Pendant ce temps, déposer la rôtissoire sur la cuisinière. Porter le bouillon à ébullition, en raclant le fond de la rôtissoire à l'aide d'une cuillère en bois pour détacher les sucs de cuisson. Laisser mijoter de 2 à 3 minutes à feu moyen-élevé. **9.** Dans un petit bol, délayer la fécule de maïs dans un peu d'eau froide. **10.** Incorporer la fécule délayée au bouillon en fouettant. Laisser mijoter quelques minutes à feu moyen-élevé, jusqu'à ce que la sauce ait épaissi. **11.** Si désiré, filtrer la sauce à l'aide d'une passoire fine au-dessus d'un bol. **12.** Servir le rosbif avec la sauce et les légumes.

4_93722684

PAR PORTION	
Calories	452
Protéines	26 g
M.G.	22 g
Glucides	39 g
Fibres	5 g
Fer	5 mg
Calcium	83 mg
Sodium	1 163 mg

Cigares au chou

PRÉPARATION **25 minutes** | CUISSON **1 heure 6 minutes** | QUANTITÉ **4 portions**

8	grandes feuilles de chou de Savoie
Pour la sauce :	
15 ml	(1 c. à soupe) d'huile d'olive
1	oignon haché
15 ml	(1 c. à soupe) d'ail haché
1	boîte de sauce tomate de 680 ml
15 ml	(1 c. à soupe) de cassonade
30 ml	(2 c. à soupe) de ketchup
15 ml	(1 c. à soupe) de sauce Worcestershire
	Sel et poivre au goût
Pour la farce :	
450 g	(1 lb) de bœuf haché mi-maigre
180 ml	(¾ de tasse) de riz blanc à grains longs cuit
60 ml	(¼ de tasse) de ketchup
15 ml	(1 c. à soupe) d'ail haché
1	oignon haché
	Sel et poivre au goût

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). **2.** Dans une casserole d'eau bouillante salée, faire blanchir les feuilles de chou de 2 à 3 minutes. Égoutter. Refroidir sous l'eau froide et égoutter de nouveau. Éponger les feuilles de chou avec du papier absorbant. **3.** Dans la même casserole, chauffer l'huile pour la sauce à feu moyen. Cuire l'oignon et l'ail de 1 à 2 minutes. **4.** Ajouter la sauce tomate, la cassonade, le ketchup et la sauce Worcestershire. Saler, poivrer et remuer. Porter à ébullition, puis laisser mijoter de 8 à 10 minutes à feu doux. **5.** Pendant ce temps, mélanger les ingrédients de la farce dans un bol. **6.** Au centre de chaque feuille de chou, déposer environ 80 ml (⅓ de tasse) de farce. Rabattre les côtés des feuilles sur la farce et rouler en serrant. **7.** Dans un plat de cuisson de 33 cm x 23 cm (13 po x 9 po), verser la moitié de la sauce. Déposer les cigares au chou dans le plat, joint dessous. Couvrir du reste de la sauce. Couvrir le plat d'une feuille de papier d'aluminium. **8.** Cuire au four de 55 minutes à 1 heure, jusqu'à ce que le bœuf ait perdu sa teinte rosée.

4_93722684

Macaroni à la viande

PRÉPARATION **20 minutes** | CUISSON **23 minutes** | QUANTITÉ **4 portions**

PAR PORTION	
Calories	886
Protéines	47 g
M.G.	39 g
Glucides	85 g
Fibres	7 g
Fer	7 mg
Calcium	436 mg
Sodium	1357 mg

15 ml	(1 c. à soupe) d'huile d'olive
450 g	(1 lb) de bœuf haché mi-maigre
1	oignon haché
15 ml	(1 c. à soupe) d'ail haché
1	poivron vert coupé en dés
1	boîte de tomates en dés de 796 ml
250 ml	(1 tasse) de bouillon de bœuf
1	boîte de sauce tomate de 398 ml
10 ml	(2 c. à thé) d'herbes italiennes séchées
	Sel et poivre au goût
750 ml	(3 tasses) de macaronis
375 ml	(1 ½ tasse) de cheddar jaune râpé (facultatif)

1. Dans une casserole, chauffer l'huile à feu moyen. Cuire le bœuf haché, l'oignon et l'ail de 5 à 7 minutes en égrainant la viande à l'aide d'une cuillère en bois, jusqu'à ce qu'elle ait perdu sa teinte rosée.
2. Ajouter le poivron, les tomates en dés, le bouillon, la sauce tomate et les herbes italiennes. Saler et poivrer. Porter à ébullition, puis ajouter les macaronis. Laisser mijoter de 18 à 20 minutes à feu doux-moyen, en remuant de temps en temps.
3. Si désiré, incorporer le fromage et remuer jusqu'à ce qu'il soit fondu.

PAR PORTION	
Calories	712
Protéines	39 g
M.G.	40 g
Glucides	51 g
Fibres	4 g
Fer	9 mg
Calcium	671 mg
Sodium	1326 mg

Lasagne

PRÉPARATION **25 minutes** | CUISSON **45 minutes** | QUANTITÉ **6 portions**

12	pâtes à lasagne
1	contenant de ricotta de 475 g
2,5 ml	(½ c. à thé) de muscade
500 ml	(2 tasses) de bébés épinards émincés
	Sel et poivre au goût
1 litre	(4 tasses) de sauce à spaghetti
1 litre	(4 tasses) de mozzarella râpée

1. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F). **2.** Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes à lasagne *al dente*. Égoutter. **3.** Pendant ce temps, mélanger la ricotta avec la muscade et les épinards dans un bol. Saler et poivrer. **4.** Huiler un plat de cuisson de 33 cm x 23 cm (13 po x 9 po), puis y étaler un peu de sauce à spaghetti. **5.** Déposer trois pâtes à lasagne au fond du plat, puis couvrir de la moitié de la sauce à spaghetti. Déposer trois pâtes, puis couvrir de préparation à la ricotta. Déposer trois autres pâtes, puis couvrir du reste de la sauce. Déposer les trois dernières pâtes, puis couvrir de mozzarella. Couvrir le plat d'une feuille de papier d'aluminium. **6.** Cuire au four de 25 à 30 minutes. **7.** Retirer la feuille de papier d'aluminium et prolonger la cuisson au four de 10 minutes.

PAR PORTION	
Calories	452
Protéines	28 g
M.G.	21 g
Glucides	38 g
Fibres	2 g
Fer	4 mg
Calcium	74 mg
Sodium	547 mg

Boulettes au jus de tomate

PRÉPARATION **20 minutes** | CUISSON **1 heure** | QUANTITÉ **4 portions**

1	boîte de jus de tomate de 540 ml
10 ml	(2 c. à thé) de thym frais haché

Pour les boulettes :

450 g	(1 lb) de bœuf haché mi-maigre
250 ml	(1 tasse) de riz blanc instantané
125 ml	(½ tasse) de chapelure nature
60 ml	(¼ de tasse) de persil frais haché
1	œuf
1	petit oignon haché
1	branche de céleri hachée
	Sel et poivre au goût

1. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F). **2.** Dans un bol, mélanger les ingrédients des boulettes. Façonner 36 boulettes en utilisant environ 30 ml (2 c. à soupe) de préparation pour chacune d'elles. **3.** Déposer les boulettes dans un plat de cuisson. Verser le jus de tomate sur les boulettes et les saupoudrer de thym. Couvrir le plat d'une feuille de papier d'aluminium. **4.** Cuire au four 1 heure en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que l'intérieur des boulettes ait perdu sa teinte rosée.

PAR PORTION	
Calories	554
Protéines	33 g
M.G.	32 g
Glucides	33 g
Fibres	3 g
Fer	4 mg
Calcium	78 mg
Sodium	728 mg

Pain de viande

PRÉPARATION **25 minutes** | CUISSON **50 minutes** | QUANTITÉ **6 portions**

125 ml	(½ tasse) de ketchup
30 ml	(2 c. à soupe) de cassonade
5 ml	(1 c. à thé) de moutarde en poudre

Pour le pain de viande :

450 g	(1 lb) de bœuf haché mi-maigre
450 g	(1 lb) de porc haché mi-maigre
1	boîte de crème de tomate condensée de 284 ml
250 ml	(1 tasse) de chapelure nature
5 ml	(1 c. à thé) de marjolaine séchée
5 ml	(1 c. à thé) de sauge séchée
1	œuf battu
1	oignon haché
	Sel et poivre au goût

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). **2.** Dans un bol, mélanger les ingrédients du pain de viande. **3.** Vaporiser un moule à pain de 23 cm x 12,5 cm (9 po x 5 po) d'enduit à cuisson, puis le tapisser de papier parchemin en laissant le papier dépasser sur les côtés les plus longs du moule. Déposer la préparation dans le moule et égaliser la surface. **4.** Dans un autre bol, mélanger le ketchup avec la cassonade et la moutarde en poudre. Étendre la préparation sur le pain de viande. **5.** Cuire au four de 50 minutes à 1 heure. **6.** Retirer du four. Couvrir le pain de viande d'une feuille de papier d'aluminium, puis laisser reposer de 10 à 15 minutes. **7.** Démouler le pain de viande en soulevant le papier parchemin et le déposer sur une planche à découper. Couper en tranches.

PAR PORTION	
Calories	783
Protéines	42 g
M.G.	50 g
Glucides	41 g
Fibres	3 g
Fer	3 mg
Calcium	92 mg
Sodium	833 mg

Vol-au-vent à la King

PRÉPARATION **25 minutes** | CUISSON **22 minutes** | QUANTITÉ **4 portions**

4	petites poitrines de poulet sans peau
625 ml	(2 ½ tasses) de bouillon de poulet
8	vol-au-vent
60 ml	(¼ de tasse) de beurre
125 ml	(½ tasse) d'échalotes sèches (françaises) hachées
10 ml	(2 c. à thé) d'ail haché
60 ml	(¼ de tasse) de farine tout usage
½	poivron rouge coupé en dés
½	poivron vert coupé en dés
1,25 ml	(¼ de c. à thé) de flocons de piment
1	contenant de champignons blancs de 227 g, émincés
125 ml	(½ tasse) de crème à cuisson 35 %

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). **2.** Dans une casserole, déposer les poitrines de poulet et le bouillon. Porter à ébullition, puis laisser mijoter de 12 à 15 minutes, jusqu'à ce que l'intérieur de la chair du poulet ait perdu sa teinte rosée. **3.** Déposer les poitrines de poulet sur une planche à découper et laisser reposer 10 minutes avant de couper en dés. Réserver le bouillon dans un bol. Si désiré, filtrer le bouillon à l'aide d'un tamis. **4.** Sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, déposer les vol-au-vent. Réchauffer au four 10 minutes. **5.** Pendant ce temps, faire fondre le beurre dans la même casserole à feu moyen. Cuire les échalotes et l'ail 1 minute. **6.** Saupoudrer de farine et cuire 1 minute en remuant. **7.** Remettre le bouillon dans la casserole. Porter à ébullition et fouetter jusqu'à épaississement. **8.** Ajouter le poulet, les poivrons, les flocons de piment et les champignons. Laisser mijoter de 5 à 7 minutes à feu doux-moyen. **9.** Verser la crème dans la casserole et poursuivre la cuisson 1 minute en remuant. **10.** Garnir les vol-au-vent de préparation au poulet.

Bouilli de bœuf et lard salé

PRÉPARATION **25 minutes** | CUISSON **2 heures 4 minutes** | QUANTITÉ **4 portions**

PAR PORTION	
Calories	893
Protéines	56 g
M.G.	57 g
Glucides	40 g
Fibres	10 g
Fer	7 mg
Calcium	177 mg
Sodium	1389 mg

1	rôti de palette de bœuf avec os de 1 kg (environ 2 ¼ lb)
15 ml	(1 c. à soupe) d'huile de canola
1 litre	(4 tasses) de bouillon de bœuf
250 g	(½ lb) de lard salé ou de flanc de porc salé Secret Gourmand
3	tiges de thym frais
1	feuille de laurier
1	oignon haché
4	gousses d'ail
8 à 10	pommes de terre grelots coupées en deux
8	carottes coupées en tronçons
1	petit rutabaga pelé et coupé en cubes
¼	de chou vert coupé en quatre sur la longueur et ficelé
200 g	(environ ½ lb) de haricots verts et jaunes ficelés en bouquets
	Poivre au goût

1. Parer le rôti de palette en retirant l'excédent de gras. **2.** Dans une grande casserole à fond épais ou dans une cocotte, chauffer l'huile à feu moyen-élevé. Saisir le rôti 2 minutes de chaque côté. **3.** Réserver le rôti dans une assiette et retirer le gras de la casserole. **4.** Verser le bouillon de bœuf dans la casserole, puis porter à ébullition. **5.** Remettre le rôti dans la casserole, puis ajouter le lard, les fines herbes, l'oignon et les gousses d'ail. Couvrir et laisser mijoter 1 heure 30 minutes à feu doux-moyen. **6.** Ajouter les légumes dans la casserole et poivrer. Porter de nouveau à ébullition, puis couvrir et poursuivre la cuisson de 30 à 45 minutes à feu doux, jusqu'à ce que les légumes soient tendres et que la viande se défasse facilement à l'aide d'une fourchette. **7.** Retirer les fines herbes de la casserole et les jeter. Dans la casserole, effilocher le lard salé à l'aide de deux fourchettes, puis remuer.

L'art du lard salé

Puisqu'il permet de cuisiner les récoltes de légumes de l'été à leur meilleur, au Québec, le bouilli de bœuf est une recette d'automne incontournable. Mais tout bon cuisinier sait qu'au-delà du chou, des carottes et des haricots, le lard salé est l'ingrédient secret pour un bouilli qui goûte le ciel! C'est pour cette raison que l'on aime utiliser le lard salé de Secret Gourmand, un produit d'une entreprise du Québec qui se démarque par sa grande qualité. Utilisez-le dans vos recettes traditionnelles préférées, des fèves au lard aux mijotés, pour un goût inégalé!

Pour tout savoir : secretgourmand.ca

Un repas des Fêtes d'ici présenté par Recettes d'ici

RECEVOIR

LA VISITE SANS STRESS

On aime ça, le temps des Fêtes, mais il faut avouer que ça peut être stressant en ti-pépère-Noël ! Recevoir les parents, les grands-parents, les frères, les sœurs, les mononcles, les cousines… c'est pas toujours un cadeau !

C'est pourquoi les experts de la cuisine zen de **Recettes d'ici** ont décidé de vous offrir un menu festif pas stressant pantoute ! Avec nos recettes qui se préparent en un tournemain (à peine 10 minutes, wow), vous allez pouvoir passer plus de temps à célébrer avec vos invités !

Mousse de crevettes facile

10 min | 0 min | 6 portions

INGRÉDIENTS

- 1 emballage de fromage à tartiner à l'échalote et à la ciboulette
- 2 tasses de crevettes nordiques fraîches ou décongelées, égouttées
- 1 c. à soupe d'aneth frais, ciselé (et plus pour garnir)
- 1 c. à soupe de ciboulette fraîche, ciselée (et plus pour garnir)
- 2 c. à soupe de crème fraîche
- 1 c. à thé de jus de citron
- 1 c. à thé de zeste de citron, râpé finement
- Poivre du moulin

PRÉPARATION

1. Mettre tous les ingrédients dans le récipient d'un robot culinaire. Actionner l'appareil par touches successives jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
2. Verser dans un bol de service. Couvrir et réfrigérer pendant 1 heure.
3. Au moment de servir, garnir d'aneth et de ciboulette.

Poulet au lait

10 min | 90 min | 4 portions

INGRÉDIENTS

- 1 poulet frais, d'environ 1,5 kg
- 1 citron, coupé en 6 morceaux
- 1/3 tasse de basilic frais, émincé
- 1/4 lb de beurre
- 2 échalotes, hachées
- 4 tasses de lait
- 2 tasses de bouillon de poulet
- 1/2 c. à thé de chacun : cannelle, muscade et gingembre, moulus
- 5 gousses d'ail, coupées en deux
- Sel et poivre frais moulu, au goût

AJOUTER DE LA FÉCULE DE MAÏS POUR UNE SAUCE ÉPAISSE ++

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).
2. Insérer dans la cavité du poulet les morceaux de citron et le basilic. Saler et poivrer l'extérieur du poulet.
3. Dans un poêlon, faire fondre le beurre à feu moyen et y faire revenir les échalotes pendant 1 minute.
4. Ajouter le poulet et le faire dorer de tous les côtés pendant 5 minutes.
5. Mettre le tout dans un plat allant au four et ajouter des quantités de lait et de bouillon de façon à obtenir une hauteur d'environ 2,5 cm (1 po) de liquide.
6. Ajouter les épices et l'ail et faire cuire au four pendant 90 minutes ou jusqu'à ce que la température interne du poulet soit de 77 °C (170 °F).
7. Arroser fréquemment de sauce durant la cuisson. Servir le poulet avec la sauce.

Soupes d'antan au goût *réconfortant*

Rien de tel qu'un bon bol de soupe fumante pour se réconforter, qu'elle soit servie comme repas principal ou en entrée! Offrez-vous une bonne dose de réconfort avec des soupes aux ingrédients simples et savoureux, de la traditionnelle soupe aux pois à l'incontournable tomates et nouilles. Il ne vous manquera plus qu'à les déguster avec une bonne tranche de pain ou des craquelins!

PAR PORTION	
Calories	377
Protéines	30 g
M.G.	9 g
Glucides	44 g
Fibres	6 g
Fer	4 mg
Calcium	75 mg
Sodium	1897 mg

Soupe aux pois

PRÉPARATION **25 minutes** | TREMPAGE **8 heures** | CUISSON **2 heures 3 minutes** | QUANTITÉ **6 portions**

375 ml	(1 ½ tasse) de pois jaunes secs entiers
15 ml	(1 c. à soupe) d'huile de canola
2	oignons hachés
2	carottes coupées en dés
15 ml	(1 c. à soupe) d'ail haché
2	branches de céleri coupées en dés
1,5 litre	(6 tasses) de bouillon de poulet
400 g	(environ 1 lb) de jambon fumé coupé en gros morceaux
5 ml	(1 c. à thé) de sarriette séchée
1	feuille de laurier
10 ml	(2 c. à thé) de thym frais haché
	Sel et poivre au goût

1. La veille du repas, déposer les pois dans un grand bol et couvrir d'eau froide. Laisser tremper de 8 à 12 heures au frais. **2.** Au moment de la cuisson, égoutter les pois et jeter l'eau de trempage. Rincer les pois à l'eau froide et égoutter de nouveau. **3.** Dans une casserole, chauffer l'huile à feu moyen. Cuire les oignons, les carottes, l'ail et le céleri 2 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient légèrement attendris. **4.** Ajouter le bouillon, le jambon, la sarriette, les pois, la feuille de laurier et le thym. Saler et poivrer. Porter à ébullition, puis couvrir et laisser mijoter 2 heures à feu doux, jusqu'à ce que les pois soient tendres. **5.** Retirer le jambon de la soupe et, si désiré, retirer la peau. Couper le jambon en dés. Retirer la feuille de laurier et la jeter. **6.** Prélever le tiers de la soupe dans un bol. À l'aide du mélangeur à main, réduire la soupe en purée. **7.** Remettre le jambon et la purée dans la casserole. Remuer. Chauffer de 1 à 2 minutes.

PAR PORTION	
Calories	137
Protéines	5 g
M.G.	3 g
Glucides	24 g
Fibres	6 g
Fer	3 mg
Calcium	138 mg
Sodium	969 mg

Soupe au chou

PRÉPARATION **20 minutes** | CUISSON **47 minutes** | QUANTITÉ **6 portions**

15 ml	(1 c. à soupe) d'huile d'olive
2	oignons coupés en dés
2	gousses d'ail émincées
2	carottes coupées en dés
2	branches de céleri coupées en dés
1	boîte de tomates en dés de 796 ml
1,25 litre	(5 tasses) de bouillon de poulet
15 ml	(1 c. à soupe) de thym frais haché
1	feuille de laurier
	Sel et poivre au goût
1	petit chou vert coupé en dés

1. Dans une casserole, chauffer l'huile à feu moyen. Cuire les oignons, l'ail, les carottes et le céleri de 2 à 3 minutes. **2.** Ajouter les tomates en dés, le bouillon et les fines herbes. Saler et poivrer. Porter à ébullition. **3.** Ajouter le chou et poursuivre la cuisson 45 minutes.

PAR PORTION	
Calories	440
Protéines	18 g
M.G.	15 g
Glucides	55 g
Fibres	7 g
Fer	3 mg
Calcium	339 mg
Sodium	1639 mg

Soupe à l'oignon

PRÉPARATION **20 minutes** | CUISSON **43 minutes** | QUANTITÉ **4 portions**

30 ml	(2 c. à soupe) de beurre
6	oignons émincés
60 ml	(¼ de tasse) de farine tout usage
125 ml	(½ tasse) de vin blanc
1,5 litre	(6 tasses) de bouillon de bœuf
2	tiges de thym frais
1	feuille de laurier
	Sel et poivre au goût
⅓	de baguette de pain coupée en huit tranches
125 ml	(½ tasse) de gruyère râpé
125 ml	(½ tasse) de mozzarella râpée

1. Dans une casserole, faire fondre le beurre à feu doux-moyen. Réduire le feu à doux et cuire les oignons de 15 à 20 minutes en remuant régulièrement, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. **2.** Saupoudrer de farine et cuire 1 minute en remuant. **3.** Verser le vin et le bouillon. Ajouter les fines herbes, puis saler et poivrer. Porter à ébullition, puis laisser mijoter de 25 à 30 minutes à feu doux-moyen. Retirer la feuille de laurier et la jeter. **4.** Pendant ce temps, régler le four à la position « gril » (*broil*). **5.** Sur une plaque de cuisson, déposer les tranches de pain. Faire dorer les tranches au four de 1 à 2 minutes de chaque côté. **6.** Répartir la soupe dans des bols allant au four, puis déposer deux croûtons dans chaque bol. Garnir de gruyère et de mozzarella. **7.** Poursuivre la cuisson au four de 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit doré.

Soupe à l'orge et au lard salé

PRÉPARATION **25 minutes** | CUISSON **48 minutes** | QUANTITÉ **6 portions**

PAR PORTION	
Calories	252
Protéines	9 g
M.G.	14 g
Glucides	24 g
Fibres	5 g
Fer	10 mg
Calcium	59 mg
Sodium	1798 mg

15 ml	(1 c. à soupe) d'huile d'olive
1	oignon coupé en dés
2	gousses d'ail émincées
2	carottes coupées en dés
375 ml	(1 ½ tasse) de rutabaga coupé en dés
2	branches de céleri coupées en dés
125 ml	(½ tasse) d'orge perlé
1,5 litre	(6 tasses) de bouillon de poulet
225 g	(½ lb) de lard salé Secret Gourmand
1	feuille de laurier
15 ml	(1 c. à soupe) d'herbes salées
	Sel et poivre au goût

1. Dans une casserole, chauffer l'huile à feu moyen. Cuire l'oignon, l'ail, les carottes, le rutabaga et le céleri de 2 à 3 minutes. **2.** Ajouter l'orge, le bouillon, le lard, le laurier et les herbes salées. Saler et poivrer. Porter à ébullition, puis laisser mijoter 45 minutes. **3.** Retirer le lard de la casserole et le couper en dés. Retirer la feuille de laurier et la jeter. **4.** Remettre le lard dans la casserole et chauffer 1 minute.

L'ingrédient secret

Il n'y a pas à dire, un bol de cette soupe à l'orge et au lard salé est une pure dose de réconfort ! Son secret ? L'utilisation de lard salé Secret Gourmand, un produit de viande de porc de qualité qui confère au plat le même goût que celui que faisait grand-maman. Facile à cuisiner, cet ingrédient incontournable de la cuisine québécoise traditionnelle peut être utilisé dans de nombreuses recettes qui font partie de nos classiques, comme le bouilli de bœuf, la tourtière et, bien sûr, les fèves au lard.

Pour tout savoir : secretgourmand.ca

PAR PORTION	
Calories	113
Protéines	4 g
M.G.	4 g
Glucides	15 g
Fibres	3 g
Fer	2 mg
Calcium	65 mg
Sodium	864 mg

Soupe aux tomates et nouilles

PRÉPARATION **20 minutes** | CUISSON **31 minutes** | QUANTITÉ **6 portions**

30 ml	(2 c. à soupe) de beurre
1	oignon haché
2	branches de céleri coupées en dés
15 ml	(1 c. à soupe) d'ail haché
1	boîte de tomates en dés de 540 ml
250 ml	(1 tasse) de jus de tomate
1 litre	(4 tasses) de bouillon de poulet
	Sel et poivre au goût
125 ml	(½ tasse) de nouilles pour soupe
60 ml	(¼ de tasse) de persil frais haché

1. Dans une casserole, faire fondre le beurre à moyen. Cuire l'oignon, le céleri et l'ail de 1 à 2 minutes. **2.** Ajouter les tomates, le jus de tomate et le bouillon. Saler et poivrer. Porter à ébullition, puis laisser mijoter de 25 à 30 minutes. **3.** Ajouter les nouilles et poursuivre la cuisson 5 minutes. **4.** Ajouter le persil et remuer.

75 recettes pour un festin sans vous casser la tête !

En vente partout et sur le
boutique.pratico-pratiques.com dès le 19 octobre

PRATICO EDITION

Fèves au lard parfaites à tout coup

Ah ! les fameuses fèves au lard, grand classique de notre culture culinaire ! On les savoure lors des brunchs du dimanche ou encore au printemps à la cabane à sucre. Si, pour plusieurs, les fameuses bines semblent être une recette plutôt intimidante, n'ayez crainte ! Suivez le guide pour des fèves au lard dignes de celles de votre grand-maman.

PAR SARAH LACHANCE

Même si elles sont simples à cuisiner, les fèves au lard peuvent être difficiles à perfectionner lorsqu'on ne sait pas comment bien les apprêter. C'est pourquoi il est important d'avoir les bons ingrédients et la bonne technique afin d'obtenir un résultat parfait.
Voici nos meilleures astuces pour les réussir haut la main :

1. Tout est dans le haricot

Pour obtenir des fèves au lard comme celles de votre grand-mère, tout est dans le choix du haricot. C'est qu'en raison de la cuisson assez longue, ce ne sont pas toutes les variétés qui conserveront bien leur forme. On privilégie donc les haricots blancs secs de type navy. Leur texture peu farineuse et leur saveur douce en font le parfait candidat pour ce plat mijoté.

2. L'importance du trempage

Selon la méthode traditionnelle, le trempage des haricots constitue l'une des clés importantes dans la réussite des fèves au lard. Le ratio est assez simple : une part de haricots pour trois parts d'eau. On laisse ensuite les légumineuses tremper de huit à douze heures. Assurez-vous d'utiliser un bol assez grand, puisque les haricots auront triplé de volume à la fin.

> Vous avez oublié de faire tremper vos haricots ? Pas de panique ! Pour un trempage express, déposez les légumineuses dans une casserole et couvrez-les d'eau. Portez ensuite à ébullition, puis laissez mijoter le tout de 1 à 2 minutes. Fermez le feu et laissez reposer une heure.

3. Comment éviter des fèves au lard trop dures

Si vos fèves au lard sont restées dures malgré le fait que vous ayez minutieusement suivi la recette, il se peut que vous soyez tombé sur des légumineuses trop vieilles. Avec le temps, les haricots secs peuvent être plus difficiles à cuisiner. Cela est dû à la modification de leur enveloppe extérieure qui les empêche de bien absorber les liquides.

Pour sauver votre recette de fèves au lard, il suffit d'ajouter une petite quantité de bicarbonate de soude à votre préparation. Le bicarbonate détruira les parois cellulaires des haricots, ce qui accélérera leur cuisson. Allez-y toutefois avec parcimonie : une trop grande quantité de cet ingrédient aura pour conséquence de réduire les haricots en purée ou simplement d'altérer le goût du plat.

4. Bien conserver ses fèves au lard

On se retrouve parfois avec une généreuse quantité de fèves au lard, puisqu'elles se cuisinent mieux en grande quantité. Pour une conservation optimale, plusieurs options sont possibles :

- **Au congélo :** dans un contenant hermétique, les fèves peuvent se conserver au congélateur jusqu'à trois mois.
- **En conserve :** la mise en conserve est aussi possible pour les fèves au lard. Il suffit de s'assurer qu'elles ont une texture assez liquide, comme une soupe, et d'utiliser un autoclave pour procéder à la mise en pot.

LA RECETTE

Fèves au lard

PRÉPARATION **15 minutes**
TREMPAGE **8 heures**
CUISSON **3 heures**
QUANTITÉ **8 portions**

450 g	(1 lb) de haricots blancs secs navy
250 g	(environ ½ lb) de lard salé
60 ml	(¼ de tasse) de mélasse
45 ml	(3 c. à soupe) de cassonade
60 ml	(¼ de tasse) de ketchup
5 ml	(1 c. à thé) de moutarde en poudre
1	oignon haché
	Sel et poivre au goût

1. La veille du repas, déposer les haricots dans un grand bol et couvrir d'eau froide. Laisser tremper de 8 à 12 heures. **2.** Au moment de la cuisson, préchauffer le four à 180 °C (350 °F). **3.** Égoutter les haricots et jeter l'eau de trempage. Rincer à l'eau froide et égoutter de nouveau. **4.** Dans une casserole allant au four ou dans une cocotte, déposer les haricots, le lard, la mélasse, la cassonade, le ketchup, la moutarde en poudre et l'oignon. Saler et poivrer. **5.** Couvrir d'eau froide jusqu'à 5 cm (2 po) au-dessus des haricots. Porter à ébullition. **6.** Couvrir et cuire au four de 3 à 4 heures, jusqu'à ce que les haricots soient tendres. **7.** Retirer le morceau de lard de la casserole et le couper en dés. Remettre le lard dans la casserole et remuer.

PAR PORTION	
Calories	431
Protéines	15 g
M.G.	20 g
Glucides	50 g
Fibres	9 g
Fer	7 mg
Calcium	169 mg
Sodium	242 mg

Cuisson à la mijoteuse

Faites changement de la méthode de cuisson traditionnelle au four et cuisinez vos fèves au lard à la mijoteuse. Elles auront besoin de sept à huit heures de cuisson à faible intensité. En prime, vous pouvez démarrer la cuisson le soir pour les faire cuire de façon sécuritaire pendant la nuit !

La suite du roman qui a conquis des milliers de lectrices !

Suite du livre *La note brisée*

PRATICO EDITION

Partout en magasin et sur notre boutique en ligne

TOUT pour réussir

les meilleurs tartes et pâtés

Ah ! les tartes et les pâtés... On les aime pour leur croûte feuilletée à souhait et leur garniture débordante de saveurs. Avec notre recette de pâte à tarte de base, faites honneur à votre grand-maman et cuisinez ces classiques dont tout le monde raffole !

Réussir sa pâte à tarte *comme grand-maman*

Une pâte faite à la main est l'ingrédient magique qui distingue une tarte mémorable d'une tarte ordinaire – et la différence se goûte dès la première bouchée! Bien que réaliser sa propre pâte puisse être intimidant, il suffit de respecter quelques astuces simples pour éviter de se planter.

1. UTILISER LA BONNE MATIÈRE GRASSE

Si le beurre est de mise pour des tartes incomparables, le saindoux et la graisse végétale (shortening) sont aussi de bonnes options. Les huiles végétales peuvent aussi être utilisées : il suffit de les mélanger d'abord au liquide avant de les ajouter à la farine. Toutefois, on évite le beurre et la margarine réduits en matières grasses, à cause de leur teneur en eau.

BEURRE	SAINDOUX (à base de lard)	GRAISSE VÉGÉTALE (shortening)
▪ **On aime :** son goût et sa texture incomparables ▪ **On aime moins :** son prix élevé et sa moins grande maniabilité	▪ **On aime :** son prix abordable, sa maniabilité, la texture feuilletée qu'il apporte et le fait qu'il rappelle les tartes de grand-maman ▪ **On aime moins :** son goût moins riche que celui du beurre	▪ **On aime :** son prix abordable et sa maniabilité ▪ **On aime moins :** son goût moins riche que celui du beurre et sa teneur en gras trans

2. PÉTRIR ET ABAISSER LA PÂTE À FROID

Pour une pâte facile à travailler et bien feuilletée après la cuisson, le secret est dans les ingrédients froids!

- Avant de commencer, placez la farine et le beurre au frigo, ainsi que l'eau au congélateur.
- Une fois la pâte mélangée, laissez-la reposer au frigo au moins 1 heure avant de l'abaisser.
- Sortez la pâte du frigo environ 15 minutes avant de l'abaisser afin d'obtenir la température idéale.
- Après avoir déposé l'abaisse dans le moule, façonnez-la délicatement avec les doigts de façon à ce qu'elle épouse parfaitement les parois du plat, puis laissez la pâte reposer encore 30 minutes au frigo avant la cuisson.

3. ÉVITER DE TROP TRAVAILLER LA PÂTE

Une pâte trop travaillée risque de rétrécir à la cuisson et de former une croûte dure. On recherche une texture granuleuse avec des morceaux de beurre de la taille de petit pois. Si vous utilisez le robot culinaire, mélangez progressivement.

4. CHOISIR LE BON MOULE

Les moules en verre borosilicaté (de type Pyrex) sont notre coup de cœur pour une cuisson égale et une croûte parfaitement dorée. Comme ils sont transparents, ils laissent entrevoir l'avancement de la cuisson. Les moules en métal mat sont une tout aussi bonne option. Ceux en silicone sont pratiques, car ils simplifient le démoulage, mais ils conduisent moins la chaleur que le métal : on les place donc sur une plaque de cuisson pour que le fond cuise mieux. On évite toutefois les moules en métal foncé ou ceux jetables en aluminium. Alors que les premiers risquent de faire brûler le pourtour de la tarte, les seconds réfléchissent le rayonnement thermique du four, ce qui peut donner une pâte pâle et molle. Utilisez plutôt ces moules pour congeler les tartes crues, que vous déposerez dans un moule approprié au moment de les cuire pour une cuisson plus uniforme.

Pâte à tarte

PRÉPARATION **20 minutes**
RÉFRIGÉRATION **1 heure**
QUANTITÉ **environ 1,2 kg (2 ½ lb) ou 4 abaisses**

1 litre	(4 tasses) de farine tout usage tamisée
485 ml	(environ 2 tasses) de beurre froid, de saindoux ou de graisse végétale froide coupé en cubes de 1 cm (½ po) chacun
5 ml	(1 c. à thé) de sel

Dans un bol, mélanger la farine avec les cubes de beurre froid à l'aide des doigts afin de bien les enrober de farine.

À l'aide des doigts, d'un coupe-pâte ou de deux couteaux, défaire les cubes de beurre jusqu'à l'obtention d'une pâte à l'aspect granuleux et de morceaux de la grosseur de petits pois.

Repousser le mélange sur les côtés du bol afin de former un puits au centre. Dans un autre bol, diluer le sel dans 140 ml (½ tasse + 1 c. à soupe) d'eau très froide. Verser le liquide dans le puits, puis ramener la préparation sur l'eau.

Former une boule de pâte avec la préparation, sans trop la travailler. Diviser la boule en quatre parts, puis emballer chacune d'elles dans une pellicule plastique. Réfrigérer au moins 1 heure.

Sur une surface légèrement farinée, abaisser une boule de pâte à l'aide d'un rouleau à pâte, en partant du centre vers l'extérieur. Si un moule à rebord droit est utilisé pour la cuisson, prévoir une abaisse dont le diamètre est de 7,5 cm (3 po) de plus que celui du moule. Pour un moule à rebord évasé, prévoir plutôt 5 cm (2 po) de plus.

Déposer l'abaisse dans le moule. Pour ce faire, enrouler l'abaisse autour du rouleau à pâte et la dérouler sur le moule en la centrant. Autre méthode : plier l'abaisse en deux, la déposer sur la moitié du moule, puis la déplier délicatement. Répéter les étapes 5 et 6 avec les autres boules de pâte.

Recette de la page couverture

Pâté à la viande

PRÉPARATION **25 minutes** | CUISSON **1 heure 1 minute** | QUANTITÉ **6 portions**

PAR PORTION	
Calories	778
Protéines	32 g
M.G.	54 g
Glucides	38 g
Fibres	2 g
Fer	4 mg
Calcium	33 mg
Sodium	508 mg

15 ml	(1 c. à soupe) d'huile de canola
300 g	(⅔ de lb) de porc haché mi-maigre
300 g	(⅔ de lb) de veau haché
300 g	(⅔ de lb) de bœuf haché mi-maigre
1	oignon haché
15 ml	(1 c. à soupe) d'ail haché
250 ml	(1 tasse) de bouillon de poulet
2,5 ml	(½ c. à thé) de cannelle
2,5 ml	(½ c. à thé) de muscade
2,5 ml	(½ c. à thé) de clous de girofle moulus
	Sel et poivre au goût
½	recette de pâte à tarte de la page 39 (ou 500 g – environ 1 lb de pâte à tarte du commerce)
1	jaune d'œuf battu avec un peu d'eau

1. Dans une casserole, chauffer l'huile à feu moyen. Cuire le porc, le veau et le bœuf hachés de 5 à 7 minutes en égrainant les viandes à l'aide d'une cuillère en bois, jusqu'à ce qu'elles aient perdu leur teinte rosée. **2.** Ajouter l'oignon et l'ail. Cuire 1 minute. **3.** Ajouter le bouillon et les épices. Saler, poivrer et remuer. Porter à ébullition, puis cuire 15 minutes à feu doux-moyen en remuant de temps en temps, jusqu'à évaporation complète du liquide. Goûter et rectifier l'assaisonnement au besoin. **4.** Préchauffer le four à 190 °C (375 °F). **5.** Diviser la pâte en deux parts égales. Sur une surface légèrement farinée, abaisser une part de pâte en un cercle de 33 cm (13 po) de diamètre et l'autre en un cercle de 25 cm (10 po) de diamètre. **6.** Déposer la plus grande abaisse dans un moule à tarte profond de 25 cm (10 po) de diamètre. Transvider la garniture dans l'abaisse et égaliser la surface. **7.** Badigeonner le pourtour de la pâte de jaune d'œuf, puis couvrir de la seconde abaisse. Presser pour sceller le pourtour, puis couper l'excédent de pâte. Badigeonner la surface de la pâte du reste du jaune d'œuf. Faire quelques incisions sur la pâte pour laisser la vapeur s'échapper. **8.** Cuire au four de 40 à 45 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit dorée.

4_93722684

Pâté au saumon

PRÉPARATION **27 minutes** | CUISSON **53 minutes** | QUANTITÉ **6 portions**

PAR PORTION	
Calories	700
Protéines	27 g
M.G.	39 g
Glucides	57 g
Fibres	4 g
Fer	3 mg
Calcium	44 mg
Sodium	320 mg

3	petites pommes de terre à chair jaune pelées et coupées en petits cubes
15 ml	(1 c. à soupe) de beurre
1	oignon haché
2	branches de céleri coupées en dés
15 ml	(1 c. à soupe) d'ail haché
1 litre	(4 tasses) de saumon cuit et émietté
5 ml	(1 c. à thé) de sarriette fraîche hachée
1,25 ml	(¼ de c. à thé) de thym frais haché
	Sel et poivre au goût
½	recette de pâte à tarte de la page 39 (ou 500 g – environ 1 lb de pâte à tarte du commerce)
1	jaune d'œuf battu avec un peu d'eau

1. Dans une casserole, déposer les pommes de terre. Couvrir d'eau froide et saler. Porter à ébullition, puis couvrir et cuire de 8 à 10 minutes, jusqu'à tendreté. Égoutter. **2.** Pendant ce temps, faire fondre le beurre dans une grande poêle à feu moyen. Cuire l'oignon, le céleri et l'ail de 3 à 4 minutes. **3.** Transvider la préparation dans un bol. Ajouter les pommes de terre, le saumon et les fines herbes. Saler, poivrer et remuer. **4.** Préchauffer le four à 190 °C (375 °F). **5.** Diviser la pâte en deux parts égales. Sur une surface légèrement farinée, abaisser une part de pâte en un cercle de 33 cm (13 po) de diamètre et l'autre en un cercle de 25 cm (10 po) de diamètre. **6.** Déposer la plus grande abaisse dans un moule à tarte profond de 25 cm (10 po) de diamètre. Transvider la garniture dans l'abaisse et égaliser la surface. **7.** Badigeonner le pourtour de la pâte de jaune d'œuf, puis couvrir de la seconde abaisse. Presser pour sceller le pourtour, puis couper l'excédent de pâte. Badigeonner la surface de la pâte du reste du jaune d'œuf. Faire quelques incisions sur la pâte pour laisser la vapeur s'échapper. **8.** Cuire au four de 45 à 50 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit dorée.

Le petit extra

Sauce aux œufs

Dans une casserole, faire fondre 60 ml (¼ de tasse) de **beurre** à feu doux. Cuire 1 **petit oignon** haché finement et 60 ml (¼ de tasse) de **farine tout usage** 1 minute en remuant. Incorporer graduellement 500 ml (2 tasses) de **lait** en fouettant constamment. Saler et poivrer. Laisser mijoter de 3 à 4 minutes en fouettant, jusqu'à ce que la sauce épaississe. Ajouter 3 **œufs cuits dur** tranchés grossièrement et remuer.

PAR PORTION	
Calories	646
Protéines	9 g
M.G.	32 g
Glucides	81 g
Fibres	6 g
Fer	4 mg
Calcium	59 mg
Sodium	266 mg

Pâté aux patates

PRÉPARATION **25 minutes** | CUISSON **1 heure 10 minutes** | QUANTITÉ **6 portions**

6 ou 7	pommes de terre à chair jaune pelées et coupées en cubes
45 ml	(3 c. à soupe) de beurre
15 ml	(1 c. à soupe) de sarriette fraîche hachée
80 ml	(⅓ de tasse) de lait 2 %
	Sel et poivre au goût
2	oignons hachés
½	recette de pâte à tarte de la page 39 (ou 500 g – environ 1 lb de pâte à tarte du commerce)
1	jaune d'œuf battu avec un peu d'eau

1. Dans une casserole, déposer les pommes de terre. Couvrir d'eau froide et saler. Porter à ébullition, puis couvrir et cuire de 20 à 25 minutes, jusqu'à tendreté. Égoutter. **2.** Réduire les pommes de terre en purée avec 30 ml (2 c. à soupe) de beurre, la sarriette et le lait. Saler et poivrer. Laisser tiédir. **3.** Dans une poêle, faire fondre le reste du beurre à feu moyen. Cuire les oignons de 5 à 6 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Ajouter les oignons dans la purée et remuer. **4.** Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). **5.** Diviser la pâte en deux parts égales. Sur une surface légèrement farinée, abaisser une part de pâte en un cercle de 33 cm (13 po) de diamètre et l'autre en un cercle de 25 cm (10 po) de diamètre. **6.** Déposer la plus grande abaisse dans un moule à tarte profond de 25 cm (10 po) de diamètre. Transvider la garniture dans l'abaisse et égaliser la surface. **7.** Badigeonner le pourtour de la pâte de jaune d'œuf, puis couvrir de la seconde abaisse. Presser pour sceller le pourtour, puis couper l'excédent de pâte. Badigeonner la surface de la pâte du reste du jaune d'œuf. Faire quelques incisions sur la pâte pour laisser la vapeur s'échapper. **8.** Cuire au four de 45 à 50 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit dorée.

Pâté au poulet de maman

PRÉPARATION **25 minutes** | CUISSON **53 minutes** | QUANTITÉ **8 portions**

PAR PORTION	
Calories	581
Protéines	17 g
M.G.	42 g
Glucides	34 g
Fibres	3 g
Fer	3 mg
Calcium	60 mg
Sodium	643 mg

80 ml	(⅓ de tasse) de beurre
1	oignon coupé en dés
1	branche de céleri coupée en dés
15 ml	(1 c. à soupe) d'ail haché
1	carotte coupée en dés
80 ml	(⅓ de tasse) de farine tout usage
375 ml	(1 ½ tasse) de bouillon de poulet
125 ml	(½ tasse) de crème à cuisson 15 %
	Sel et poivre au goût
500 ml	(2 tasses) de poulet cuit coupé en dés
180 ml	(¾ de tasse) de pois verts surgelés
60 ml	(¼ de tasse) de persil frais haché
½	recette de pâte à tarte de la page 39 (ou 500 g – environ 1 lb de pâte à tarte du commerce)
1	jaune d'œuf battu avec un peu d'eau

1. Dans une casserole, faire fondre le beurre à feu moyen. Cuire l'oignon, le céleri, l'ail et la carotte de 2 à 3 minutes. **2.** Saupoudrer de farine et cuire 1 minute en remuant. **3.** Verser le bouillon et la crème. Saler, poivrer et remuer. Porter à ébullition en remuant. **4.** Ajouter le poulet cuit, les pois verts et le persil. Remuer. Retirer du feu et laisser tiédir. **5.** Préchauffer le four à 190 °C (375 °F). **6.** Diviser la pâte en deux parts égales. Sur une surface légèrement farinée, abaisser une part de pâte en un cercle de 33 cm (13 po) de diamètre et l'autre en un cercle de 25 cm (10 po) de diamètre. **7.** Déposer la plus grande abaisse dans un moule à tarte profond de 25 cm (10 po) de diamètre. Transvider la préparation au poulet dans l'abaisse et égaliser la surface. **8.** Badigeonner le pourtour de la pâte de jaune d'œuf, puis couvrir de la seconde abaisse. Presser pour sceller le pourtour, puis couper l'excédent de pâte. Badigeonner la surface de la pâte du reste du jaune d'œuf. Faire quelques incisions sur la pâte pour laisser la vapeur s'échapper. **9.** Cuire au four de 50 minutes à 1 heure, jusqu'à ce que la pâte soit dorée.

PAR PORTION	
Calories	513
Protéines	7 g
M.G.	23 g
Glucides	70 g
Fibres	1 g
Fer	1 mg
Calcium	211 mg
Sodium	177 mg

Tarte au sucre

PRÉPARATION **20 minutes** | CUISSON **45 minutes** | QUANTITÉ **10 portions**

750 ml	(3 tasses) de cassonade
90 ml	(6 c. à soupe) de farine tout usage
3	œufs
1 ½	boîte de lait évaporé de 354 ml
180 ml	(¾ de tasse) de crème à cuisson 35 %
45 ml	(3 c. à soupe) de beurre fondu
10 ml	(2 c. à thé) d'extrait de vanille
¼	de recette de pâte à tarte de la page 39 (ou 300 g – ⅔ de lb de pâte à tarte du commerce)

1. Dans une casserole, mélanger la cassonade avec la farine, les œufs, le lait, la crème, le beurre fondu et la vanille. Cuire 5 minutes à feu moyen, en remuant régulièrement. Retirer du feu. **2.** Préchauffer le four à 205 °C (400 °F). **3.** Sur une surface légèrement farinée, abaisser la pâte en un cercle de 38 cm (15 po) de diamètre. **4.** Déposer l'abaisse dans un moule à tarte de 25 cm (10 po) de diamètre et de 5 cm (2 po) de profondeur. Couper l'excédent de pâte et festonner le pourtour. **5.** Transvider la garniture dans l'abaisse et égaliser la surface. **6.** Cuire au four 10 minutes. **7.** Réduire la température du four à 180 °C (350 °F), puis poursuivre la cuisson 30 minutes. Retirer du four et laisser tiédir.

sur le web

10 délicieuses recettes de tartes à cuisiner

PAR PORTION	
Calories	558
Protéines	4 g
M.G.	22 g
Glucides	89 g
Fibres	5 g
Fer	3 mg
Calcium	33 mg
Sodium	277 mg

Tarte aux raisins

PRÉPARATION **25 minutes** | CUISSON **35 minutes** | QUANTITÉ **8 portions**

750 ml	(3 tasses) de raisins secs
180 ml	(¾ de tasse) de cassonade
60 ml	(¼ de tasse) de fécule de maïs
5 ml	(1 c. à thé) d'extrait de vanille
5 ml	(1 c. à thé) de cannelle
1,25 ml	(¼ de c. à thé) de sel
30 ml	(2 c. à soupe) de beurre
5 ml	(1 c. à thé) de jus de citron frais
½	recette de pâte à tarte de la page 39 (ou 500 g – environ 1 lb de pâte à tarte du commerce)
1	jaune d'œuf battu avec un peu d'eau

1. Dans une casserole, déposer les raisins secs et 750 ml (3 tasses) d'eau. Porter à ébullition, puis laisser mijoter 5 minutes à feu doux-moyen. **2.** Pendant ce temps, mélanger la cassonade avec la fécule de maïs dans un bol. **3.** Ajouter la préparation à la cassonade, la vanille, la cannelle, le sel, le beurre et le jus de citron dans la casserole. Remuer et poursuivre la cuisson jusqu'à épaississement. Retirer du feu et laisser tiédir. **4.** Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). **5.** Diviser la pâte en deux parts égales. Sur une surface légèrement farinée, abaisser une part de pâte en un cercle de 33 cm (13 po) de diamètre et l'autre en un cercle de 25 cm (10 po) de diamètre. **6.** Déposer la plus grande abaisse dans un moule à tarte profond de 25 cm (10 po) de diamètre. Transvider la garniture dans l'abaisse et égaliser la surface. **7.** Badigeonner le pourtour de la pâte de jaune d'œuf, puis couvrir de la seconde abaisse. Presser pour sceller le pourtour, puis couper l'excédent de pâte. Badigeonner la surface de la pâte du reste du jaune d'œuf. Faire quelques incisions sur la pâte pour laisser la vapeur s'échapper. **8.** Cuire au four de 30 à 35 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit dorée. Retirer du four et laisser tiédir.

4_93722684

PAR PORTION	
Calories	565
Protéines	12 g
M.G.	22 g
Glucides	79 g
Fibres	1 g
Fer	2 mg
Calcium	134 mg
Sodium	264 mg

Tarte aux œufs

PRÉPARATION **20 minutes** | RÉFRIGÉRATION **30 minutes** | CUISSON **55 minutes** | QUANTITÉ **6 portions**

¼	de recette de pâte à tarte de la page 39 (ou 300 g – ⅔ de lb de pâte à tarte du commerce)
8	œufs
375 ml	(1 ½ tasse) de sucre
2,5 ml	(½ c. à thé) de cannelle
500 ml	(2 tasses) de lait 2 %
1,25 ml	(¼ de c. à thé) de muscade

1. Sur une surface légèrement farinée, abaisser la pâte en un cercle de 25 cm (10 po) de diamètre. Déposer l'abaisse dans un moule à tarte de 20 cm (8 po) de diamètre et d'environ 5 cm (2 po) de profondeur. Couper l'excédent de pâte et festonner le pourtour. Réfrigérer 30 minutes. **2.** Au moment de la cuisson, préchauffer le four à 205 °C (400 °F). **3.** Dans un bol, fouetter les œufs avec le sucre et la cannelle. Ajouter le lait et fouetter jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène. **4.** Transvider la préparation aux œufs dans l'abaisse. **5.** Cuire au four 10 minutes. **6.** Réduire la température du four à 180 °C (350 °F) et poursuivre la cuisson de 45 à 55 minutes, jusqu'à ce que la préparation soit prise. Retirer du four et laisser tiédir. **7.** Au moment de servir, saupoudrer la tarte de muscade.

PAR PORTION	
Calories	426
Protéines	4 g
M.G.	20 g
Glucides	59 g
Fibres	5 g
Fer	2 mg
Calcium	27 mg
Sodium	269 mg

Tarte aux bleuets

PRÉPARATION **30 minutes** | CUISSON **30 minutes** | QUANTITÉ **10 portions**

1,5 litre	(6 tasses) de bleuets frais ou surgelés
125 ml	(½ tasse) de fécule de maïs
250 ml	(1 tasse) de sucre
5 ml	(1 c. à thé) d'extrait de vanille
½	recette de pâte à tarte de la page 39 (ou 500 g – environ 1 lb de pâte à tarte du commerce)
1	jaune d'œuf battu avec un peu d'eau
15 ml	(1 c. à soupe) de sucre à confiserie

1. Dans une casserole, mélanger les bleuets avec la fécule de maïs, le sucre et la vanille. Porter à ébullition à feu doux-moyen en remuant constamment, jusqu'à épaississement. Retirer du feu et laisser tiédir. **2.** Préchauffer le four à 190 ° C (375 ° F). **3.** Diviser la pâte en deux parts égales. Sur une surface légèrement farinée, abaisser une part de pâte en un cercle de 33 cm (13 po) de diamètre et l'autre en un cercle de 25 cm (10 po) de diamètre. **4.** Déposer la plus grande abaisse dans un moule à tarte profond de 23 cm (9 po) de diamètre. Couper la seconde abaisse en douze bandes égales. **5.** Transvider la préparation aux bleuets dans l'abaisse et égaliser la surface. Couvrir des bandes de pâte de manière à former un treillis. Presser pour sceller le pourtour. Badigeonner la pâte de jaune d'œuf, puis saupoudrer de sucre à confiserie. **6.** Cuire au four de 30 à 35 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit dorée. Retirer du four et laisser tiédir.

On se fait plaisir avec les gâteaux de notre enfance

Pouding chômeur, gâteau Reine-Élisabeth, grands-pères aux bleuets... Laissez leurs doux effluves embaumer toute la maison et vous remémorer de beaux souvenirs sucrés. Vous retomberez en enfance dès la première bouchée, c'est garanti !

PAR PORTION	
Calories	220
Protéines	4 g
M.G.	9 g
Glucides	32 g
Fibres	1 g
Fer	2 mg
Calcium	81 mg
Sodium	160 mg

Gâteau à la mélasse

PRÉPARATION **20 minutes** | CUISSON **30 minutes** | QUANTITÉ **16 portions**

560 ml	(2 ¼ tasses) de farine tout usage
10 ml	(2 c. à thé) de poudre à pâte
5 ml	(1 c. à thé) de cannelle
2,5 ml	(½ c. à thé) de bicarbonate de soude
1,25 ml	(¼ de c. à thé) de sel
125 ml	(½ tasse) d'huile de canola
3	œufs
160 ml	(⅔ de tasse) de mélasse
125 ml	(½ tasse) de sucre
125 ml	(½ tasse) de lait 2 %
5 ml	(1 c. à thé) d'extrait de vanille
30 ml	(2 c. à soupe) de sucre à glacer (facultatif)

1. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F). **2.** Dans un bol, mélanger la farine avec la poudre à pâte, la cannelle, le bicarbonate de soude et le sel. **3.** Dans un autre bol, fouetter l'huile avec les œufs, la mélasse, le sucre, le lait et la vanille. **4.** Incorporer graduellement les ingrédients secs aux ingrédients humides et remuer jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène. **5.** Vaporiser un moule carré de 20 cm (8 po) d'enduit à cuisson, puis le tapisser de papier parchemin. Transvider la préparation dans le moule et égaliser la surface. **6.** Cuire au four de 30 à 35 minutes, jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre du gâteau en ressorte propre. Retirer du four et laisser tiédir sur une grille avant de couper en 16 carrés. **7.** Si désiré, saupoudrer légèrement de sucre à glacer au moment de servir.

4_93722684
4_93722684

On se fait plaisir
avec les gâteaux de notre enfance

PAR PORTION	
Calories	667
Protéines	6 g
M.G.	34 g
Glucides	90 g
Fibres	4 g
Fer	3 mg
Calcium	58 mg
Sodium	420 mg

Gâteau au chocolat à la mayonnaise

PRÉPARATION **25 minutes** | CUISSON **30 minutes** | QUANTITÉ **12 portions**

500 ml	(2 tasses) de farine tout usage
125 ml	(½ tasse) de cacao
5 ml	(1 c. à thé) de bicarbonate de soude
5 ml	(1 c. à thé) de poudre à pâte
3	œufs
375 ml	(1 ½ tasse) de sucre
5 ml	(1 c. à thé) d'extrait de vanille
250 ml	(1 tasse) de mayonnaise

Pour le crémage :

1 litre	(4 tasses) de sucre à glacer
250 ml	(1 tasse) de beurre ramolli
160 ml	(⅔ de tasse) de cacao
90 ml	(6 c. à soupe) de lait 2 %
5 ml	(1 c. à thé) d'extrait de vanille

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). **2.** Dans un bol, mélanger la farine avec le cacao, le bicarbonate de soude et la poudre à pâte. **3.** Dans un deuxième bol, fouetter les œufs avec le sucre et la vanille 3 minutes à l'aide du batteur électrique, jusqu'à ce que la préparation pâlisse. Ajouter la mayonnaise et fouetter quelques secondes. **4.** Incorporer graduellement les ingrédients secs aux ingrédients humides en alternant avec 330 ml (1 ⅓ tasse) d'eau froide et remuer jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène et sans grumeaux. **5.** Vaporiser deux moules ronds de 20 cm (8 po) de diamètre chacun d'enduit à cuisson, puis les tapisser de papier parchemin. Répartir la préparation dans les moules et égaliser la surface.

6. Cuire au four de 30 à 35 minutes, jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre des gâteaux en ressorte propre. Retirer du four et laisser tiédir sur une grille avant de démouler. **7.** Dans un troisième bol, fouetter les ingrédients du crémage. **8.** Dans une assiette de service, déposer un gâteau. Étaler le tiers du crémage sur le gâteau. Couvrir du second gâteau, puis étaler le reste du crémage sur les côtés et le dessus du gâteau.

PAR PORTION	
Calories	601
Protéines	5 g
M.G.	30 g
Glucides	71 g
Fibres	1 g
Fer	2 mg
Calcium	269 mg
Sodium	351 mg

Pouding chômeur à l'érable

PRÉPARATION **25 minutes** | CUISSON **35 minutes** | QUANTITÉ **8 portions**

375 ml	(1 ½ tasse) de farine tout usage
10 ml	(2 c. à thé) de poudre à pâte
1,25 ml	(¼ de c. à thé) de sel
125 ml	(½ tasse) de beurre ramolli
125 ml	(½ tasse) de sucre
5 ml	(1 c. à thé) d'extrait de vanille
2	œufs
160 ml	(⅔ de tasse) de lait 2 %
125 ml	(½ tasse) de flocons d'érable

Pour la sauce :

375 ml	(1 ½ tasse) de sirop d'érable
375 ml	(1 ½ tasse) de crème à cuisson 35 %
125 ml	(½ tasse) d'eau d'érable

1. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F). **2.** Dans une casserole, mélanger les ingrédients de la sauce. Porter à ébullition. Retirer du feu et réserver. **3.** Dans un bol, mélanger la farine avec la poudre à pâte et le sel. **4.** À l'aide du batteur électrique, fouetter le beurre avec le sucre et la vanille dans un autre bol jusqu'à l'obtention d'une préparation crémeuse. Ajouter les œufs un à un en fouettant entre chaque addition. Verser le lait en fouettant. **5.** À l'aide d'une spatule, incorporer graduellement les ingrédients secs aux ingrédients humides et remuer jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Ajouter la moitié des flocons d'érable et remuer. **6.** Verser la sauce dans un moule d'une capacité de 2 litres (8 tasses). Répartir délicatement la pâte sur la sauce à l'aide d'une grosse cuillère à crème glacée. Parsemer du reste des flocons d'érable. **7.** Cuire au four de 35 à 40 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit dorée et qu'un cure-dent inséré au centre en ressorte propre. Retirer du four et laisser tiédir sur une grille.

PAR PORTION	
Calories	488
Protéines	7 g
M.G.	11 g
Glucides	94 g
Fibres	4 g
Fer	2 mg
Calcium	161 mg
Sodium	358 mg

Grands-pères aux bleuets

PRÉPARATION **25 minutes** | CUISSON **33 minutes** | QUANTITÉ **6 portions**

1 litre	(4 tasses) de bleuets
250 ml	(1 tasse) de sucre
5 ml	(1 c. à thé) d'extrait de vanille
15 ml	(1 c. à soupe) de jus de citron frais

Pour la pâte :

375 ml	(1 ½ tasse) de farine tout usage
10 ml	(2 c. à thé) de poudre à pâte
1,25 ml	(¼ de c. à thé) de sel
60 ml	(¼ de tasse) de beurre ramolli
125 ml	(½ tasse) de sucre
1	œuf
250 ml	(1 tasse) de lait 2 %

1. Dans une casserole, mélanger les bleuets avec le sucre, la vanille, le jus de citron et 250 ml (1 tasse) d'eau. Porter à ébullition, puis laisser mijoter de 3 à 5 minutes à feu doux-moyen. **2.** Pendant ce temps, mélanger la farine avec la poudre à pâte et le sel dans un bol. **3.** Dans un autre bol, fouetter le beurre ramolli avec le sucre et l'œuf. **4.** Incorporer graduellement les ingrédients secs aux ingrédients humides en alternant avec le lait et remuer jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. **5.** À l'aide d'une cuillère à crème glacée, former quelques boules de pâte, puis les déposer dans la casserole de préparation aux bleuets. Couvrir et cuire de 10 à 13 minutes à feu doux, sans soulever le couvercle. Répéter jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de pâte.

Gâteau renversé à l'ananas

PRÉPARATION **25 minutes** | CUISSON **40 minutes** | QUANTITÉ **10 portions**

PAR PORTION	
Calories	378
Protéines	5 g
M.G.	18 g
Glucides	50 g
Fibres	1 g
Fer	2 mg
Calcium	132 mg
Sodium	359 mg

80 ml	(⅓ de tasse) de beurre
180 ml	(¾ de tasse) de cassonade
1	boîte d'ananas en tranches de 398 ml (6 tranches)
6	cerises au marasquin

Pour le gâteau :

500 ml	(2 tasses) de farine tout usage
15 ml	(1 c. à soupe) de poudre à pâte
1,25 ml	(¼ de c. à thé) de sel
125 ml	(½ tasse) de beurre ramolli
180 ml	(¾ de tasse) de sucre
5 ml	(1 c. à thé) d'extrait de vanille
2	œufs
180 ml	(¾ de tasse) de lait 2 %

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). **2.** Dans un bol allant au micro-ondes, mélanger le beurre avec la cassonade. Faire fondre au micro-ondes. **3.** Dans un moule rond de 23 cm (9 po) de diamètre, verser la préparation au beurre. Déposer les tranches d'ananas côte à côte dans le moule. Déposer une cerise au centre de chaque tranche. **4.** Dans un bol, mélanger la farine avec la poudre à pâte et le sel. **5.** Dans un autre bol, fouetter le beurre avec le sucre à l'aide du batteur électrique jusqu'à l'obtention d'une préparation crémeuse. Ajouter la vanille et les œufs, puis fouetter quelques secondes. **6.** Incorporer graduellement les ingrédients secs aux ingrédients humides en alternant avec le lait et remuer jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. **7.** Transvider la pâte dans le moule et égaliser la surface à l'aide d'une spatule. **8.** Cuire au four de 40 à 45 minutes, jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre du gâteau en ressorte propre. **9.** Retirer du four et laisser tiédir quelques minutes avant de retourner le gâteau dans une assiette de service.

PAR PORTION	
Calories	247
Protéines	2 g
M.G.	14 g
Glucides	29 g
Fibres	0 g
Fer	0 mg
Calcium	51 mg
Sodium	203 mg

Croissants au sucre à la crème

PRÉPARATION **10 minutes** | CUISSON **25 minutes** | QUANTITÉ **9 portions**

1	rouleau de pâte pour croissants (de type Pillsbury) de 235 g
250 ml	(1 tasse) de crème à cuisson 35 %
250 ml	(1 tasse) de cassonade

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). **2.** Couper le rouleau de pâte pour croissants en neuf rondelles égales. **3.** Dans un plat de cuisson de 30 cm x 20 cm (12 po x 8 po), déposer les rondelles de pâte en les espaçant les unes des autres. **4.** Dans un bol, fouetter la crème avec la cassonade. **5.** Verser la préparation dans le plat de cuisson. Cuire au four de 25 à 28 minutes.

On se fait plaisir
avec les gâteaux de notre enfance

PAR PORTION	
Calories	975
Protéines	9 g
M.G.	29 g
Glucides	186 g
Fibres	17 g
Fer	4 mg
Calcium	147 mg
Sodium	322 mg

Gâteau Reine-Élisabeth

PRÉPARATION **25 minutes** | CUISSON **39 minutes** | QUANTITÉ **10 portions**

250 ml	(1 tasse) de dattes dénoyautées coupées en morceaux
375 ml	(1 ½ tasse) de farine à gâteau et à pâtisserie
5 ml	(1 c. à thé) de poudre à pâte
2,5 ml	(½ c. à thé) de bicarbonate de soude
1,25 ml	(¼ de c. à thé) de sel
125 ml	(½ tasse) de beurre ramolli
125 ml	(½ tasse) de sucre
125 ml	(½ tasse) de cassonade
5 ml	(1 c. à thé) d'extrait de vanille
1	œuf
125 ml	(½ tasse) de noix de Grenoble hachées

Pour la garniture à la noix de coco :

250 ml	(1 tasse) de cassonade
250 ml	(1 tasse) de noix de coco non sucrée râpée
80 ml	(⅓ de tasse) de crème à cuisson 15 %
80 ml	(⅓ de tasse) de beurre

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). **2.** Dans une casserole, mélanger les dattes avec 250 ml (1 tasse) d'eau. Porter à ébullition, puis cuire 5 minutes à feu moyen. Retirer du feu et laisser tiédir. **3.** Dans un bol, mélanger la farine avec la poudre à pâte, le bicarbonate de soude et le sel. **4.** Dans un autre bol, fouetter le beurre à l'aide du batteur électrique jusqu'à ce qu'il soit crémeux. Ajouter le sucre, la cassonade, la vanille et l'œuf, puis fouetter de nouveau. **5.** Incorporer graduellement les ingrédients secs aux ingrédients humides en alternant avec les dattes. Ajouter les noix et remuer. **6.** Vaporiser un moule à charnière de 20 cm (8 po) de diamètre d'enduit à cuisson, puis tapisser le fond de papier parchemin. Transvider la préparation dans le moule et égaliser la surface. **7.** Cuire au four de 30 à 35 minutes, jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre du gâteau en ressorte propre. **8.** Pendant ce temps, mélanger les ingrédients de la garniture à la noix de coco dans une autre casserole. Cuire de 2 à 3 minutes à feu moyen. **9.** Régler le four à la position « gril » (*broil*). Étaler la garniture à la noix de coco sur le gâteau. Poursuivre la cuisson au four de 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que le dessus du gâteau soit doré. **10.** Retirer du four et laisser tiédir sur une grille.

4_93722684

Découvrez avec vos enfants le monde fantastique des petits lutins de Noël

Un roman illustré à gros caractères drôle et captivant pour les 6 à 8 ans !

Partout en magasin et sur notre boutique en ligne

PRATICO EDITION

4_93722684

Biscuits, fudge et autres friandises à partager en famille

Des fameux beignes d'antan aux incontournables biscuits frigidaire, en passant par le fudge onctueux, voici des idées de recettes pleines de nostalgie. Partagez ces gâteries avec famille et amis, et continuez de créer des souvenirs mémorables!

Mokas

PRÉPARATION **25 minutes** | CUISSON **48 minutes** | RÉFRIGÉRATION **1 heure** | QUANTITÉ **16 mokas**

PAR PORTION	
1 moka	
Calories	591
Protéines	4 g
M.G.	21 g
Glucides	99 g
Fibres	1 g
Fer	1 mg
Calcium	78 mg
Sodium	297 mg

500 ml	(2 tasses) de farine tout usage
15 ml	(1 c. à soupe) de poudre à pâte
1,25 ml	(¼ de c. à thé) de sel
125 ml	(½ tasse) de beurre ramolli
250 ml	(1 tasse) de sucre
2	œufs
5 ml	(1 c. à thé) d'extrait de vanille
180 ml	(¾ de tasse) de lait 2 %
500 ml	(2 tasses) de noix de coco sucrée râpée

Pour le glaçage :

1,5 litre	(6 tasses) de sucre à glacer
125 ml	(½ tasse) de café fort froid ou de lait 2 %
125 ml	(½ tasse) de beurre ramolli
10 ml	(2 c. à thé) d'extrait de vanille

Pour la décoration (facultatif) :

625 ml	(2 ½ tasses) de sucre à glacer
60 ml	(¼ de tasse) de beurre
60 ml	(¼ de tasse) de café fort froid ou de lait 2 %
15 ml	(1 c. à soupe) de cacao tamisé
5 ml	(1 c. à thé) d'extrait de vanille

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). **2.** Dans un bol, mélanger la farine avec la poudre à pâte et le sel. **3.** Dans un autre bol, fouetter le beurre avec le sucre à l'aide du batteur électrique. Ajouter les œufs et fouetter jusqu'à ce que la préparation pâlisse. Ajouter la vanille et remuer. **4.** Incorporer les ingrédients secs aux ingrédients humides en alternant avec le lait et remuer jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène. **5.** Vaporiser un moule carré de 20 cm (8 po) d'enduit à cuisson, puis y transvider la préparation. Égaliser la surface. **6.** Cuire au four de 40 à 45 minutes, jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre du gâteau en ressorte propre. **7.** Retirer du four et laisser tiédir sur une grille, puis réfrigérer 1 heure. **8.** Couper le gâteau en 16 cubes. **9.** Sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, étaler la noix de coco. Cuire au four de 8 à 10 minutes en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que la noix de coco soit grillée. Retirer du four et laisser tiédir. **10.** Dans un bol, fouetter les ingrédients du glaçage. **11.** Tremper délicatement les cubes de gâteau dans le glaçage, puis les rouler dans la noix de coco grillée. **12.** Si désiré, fouetter les ingrédients pour la décoration dans un bol. Transvider la préparation dans une poche à pâtisserie munie d'une douille au choix, puis décorer les mokas.

PAR PORTION	
1 carré	
Calories	107
Protéines	2 g
M.G.	7 g
Glucides	10 g
Fibres	1 g
Fer	1 mg
Calcium	40 mg
Sodium	15 mg

Fudge

PRÉPARATION **15 minutes** | CUISSON **5 minutes** | RÉFRIGÉRATION **2 heures** | QUANTITÉ **36 carrés**

300 g	(⅔ de lb) de chocolat noir 70 % coupé en morceaux
1	boîte de lait concentré sucré de 300 ml
5 ml	(1 c. à thé) d'extrait de vanille
250 ml	(1 tasse) de noix de Grenoble hachées (facultatif)

1. Faire fondre le chocolat dans un bain-marie. Incorporer le lait concentré sucré et la vanille, puis remuer jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène. Retirer du feu. **2.** Si désiré, incorporer les noix de Grenoble. **3.** Tapisser un moule carré de 20 cm (8 po) de papier parchemin, puis y transvider la préparation. Égaliser la surface. Réfrigérer de 2 à 3 heures. **4.** Démouler, puis couper en 36 carrés.

PAR PORTION	
1 beigne	
Calories	188
Protéines	4 g
M.G.	6 g
Glucides	29 g
Fibres	1 g
Fer	1 mg
Calcium	42 mg
Sodium	84 mg

Beignes à l'ancienne

PRÉPARATION **25 minutes** | CUISSON **24 minutes** | QUANTITÉ **24 beignes**

2 litres	(8 tasses) de graisse alimentaire (*shortening*) ou d'huile de canola (pour la friture)
250 ml	(1 tasse) de sucre

Pour les beignes :

1,25 litre	(5 tasses) de farine tout usage
10 ml	(2 c. à thé) de poudre à pâte
1,25 ml	(¼ de c. à thé) de muscade
1,25 ml	(¼ de c. à thé) de sel
30 ml	(2 c. à soupe) de beurre fondu
250 ml	(1 tasse) de sucre
2	œufs
250 ml	(1 tasse) de lait 2 %

1. Dans un bol, mélanger la farine avec la poudre à pâte, la muscade et le sel. **2.** Dans un autre bol, fouetter le beurre avec le sucre pour les beignes quelques secondes à l'aide du batteur électrique. Ajouter les œufs et fouetter de nouveau 1 minute. **3.** À l'aide d'une cuillère en bois ou d'une spatule, incorporer les ingrédients secs aux ingrédients humides en alternant avec le lait et remuer jusqu'à l'obtention d'une boule de pâte. Si la préparation est trop liquide, ajouter un peu de farine. **4.** Diviser la pâte en deux parts égales. Sur une surface légèrement farinée, abaisser une boule de pâte jusqu'à une épaisseur de 1 cm (½ po). **5.** À l'aide d'un emporte-pièce pour beignes, tailler douze beignes dans l'abaisse. Répéter avec l'autre boule de pâte. Au besoin, abaisser de nouveau les retailles de pâte afin de tailler d'autres beignes. **6.** Dans une friteuse ou dans une grande casserole, chauffer la graisse alimentaire jusqu'à ce qu'elle atteigne une température de 190 °C (375 °F) sur un thermomètre à cuisson. Si une casserole est utilisée, bien surveiller la cuisson pour éviter que la graisse ne surchauffe et ne s'enflamme. **7.** Faire frire quelques beignes à la fois de 2 à 3 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés. Égoutter et déposer sur du papier absorbant. Laisser tiédir sur une grille. **8.** Dans un bol, déposer le sucre. Enrober les beignes de sucre.

PAR PORTION	
1 biscuit	
Calories	174
Protéines	2 g
M.G.	9 g
Glucides	22 g
Fibres	0 g
Fer	1 mg
Calcium	21 mg
Sodium	160 mg

Biscuits frigidaire

PRÉPARATION **15 minutes** | RÉFRIGÉRATION **12 heures** | CUISSON **8 minutes** | QUANTITÉ **24 biscuits**

500 ml	(2 tasses) de farine tout usage
7,5 ml	(½ c. à soupe) de bicarbonate de soude
1,25 ml	(¼ de c. à thé) de sel
160 ml	(⅔ de tasse) de beurre ramolli
125 ml	(½ tasse) de cassonade
125 ml	(½ tasse) de sucre
1	œuf battu
5 ml	(1 c. à thé) d'extrait de vanille

Pour décorer (facultatif) :

250 ml	(1 tasse) de chocolat fondu

1. Dans un bol, mélanger la farine avec le bicarbonate de soude et le sel. **2.** Dans un autre bol, fouetter le beurre avec la cassonade et le sucre à l'aide du batteur électrique. Ajouter l'œuf battu et la vanille, puis fouetter de nouveau. **3.** Incorporer graduellement les ingrédients secs aux ingrédients humides et remuer jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène. **4.** Sur le plan de travail, façonner un cylindre de 4 cm (environ 1 ½ po) de diamètre avec la pâte. Envelopper le cylindre dans une feuille de papier parchemin en serrant au fur et à mesure. Réserver 12 heures au frais. **5.** Au moment de la cuisson, préchauffer le four à 180 °C (350 °F). **6.** Couper le rouleau de pâte en 24 tranches minces. Déposer les tranches sur une ou deux plaques de cuisson tapissées de papier parchemin. **7.** Cuire au four de 8 à 10 minutes. Retirer du four et laisser tiédir. **8.** Si désiré, décorer les biscuits avec le chocolat fondu.

PAR PORTION	
1 barre	
Calories	408
Protéines	2 g
M.G.	28 g
Glucides	42 g
Fibres	3 g
Fer	1 mg
Calcium	27 mg
Sodium	186 mg

Barres nanaïmo

PRÉPARATION **30 minutes** | CUISSON **10 minutes** | RÉFRIGÉRATION **3 heures 30 minutes** | QUANTITÉ **16 barres**

Pour la base :

180 g	(environ ⅓ de lb) de chocolat mi-sucré coupé en morceaux
125 ml	(½ tasse) de beurre ramolli
60 ml	(¼ de tasse) de sucre
500 ml	(2 tasses) de chapelure de biscuits Graham
80 ml	(⅓ de tasse) de noix de Grenoble hachées
250 ml	(1 tasse) de noix de coco non sucrée râpée

Pour la garniture :

500 ml	(2 tasses) de sucre à glacer
125 ml	(½ tasse) de beurre ramolli
45 ml	(3 c. à soupe) de crème champêtre 15 %
30 ml	(2 c. à soupe) de mélange à pouding à la vanille

Pour le glaçage au chocolat :

120 g	(environ ⅓ de lb) de chocolat mi-sucré coupé en morceaux
60 ml	(¼ de tasse) de beurre

1. Faire fondre le chocolat pour la base avec le beurre et le sucre dans un bain-marie. Retirer du feu. Ajouter la chapelure, les noix de Grenoble et la noix de coco. Remuer jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène. **2.** Tapisser un moule carré de 20 cm (8 po) de pellicule plastique, puis y transvider la préparation. Égaliser la surface à l'aide d'une spatule et presser au fond du moule. Réserver 30 minutes au frais. **3.** Dans un bol, mélanger les ingrédients de la garniture à l'aide d'une cuillère en bois. Transvider dans le moule et égaliser la surface. Réserver au frais jusqu'au moment de glacer. **4.** Faire fondre le chocolat pour le glaçage dans un bain-marie ou au micro-ondes à faible intensité. Ajouter le beurre et remuer jusqu'à ce qu'il soit fondu. **5.** Transvider le glaçage dans le moule et égaliser la surface. Réfrigérer 3 heures. **6.** Démouler et couper en 16 barres.

Trottoirs aux fraises

PRÉPARATION **25 minutes** | RÉFRIGÉRATION **30 minutes** | CUISSON **45 minutes** | QUANTITÉ **16 trottoirs**

PAR PORTION	
1 trottoir	
Calories	494
Protéines	6 g
M.G.	29 g
Glucides	73 g
Fibres	1 g
Fer	2 mg
Calcium	13 mg
Sodium	80 mg

1,25 litre	(5 tasses) de farine tout usage
2,5 ml	(½ c. à thé) de sel
500 ml	(2 tasses) de saindoux
1	œuf
15 ml	(1 c. à soupe) de vinaigre blanc
500 ml	(2 tasses) de confiture de fraises
1	jaune d'œuf battu avec un peu d'eau
80 ml	(⅓ de tasse) de sucre

Pour le glaçage (facultatif) :

375 ml	(1 ½ tasse) de sucre à glacer
60 ml	(¼ de tasse) de lait 2 %

1. Dans le contenant du robot culinaire, déposer la farine, le sel et le saindoux. Mélanger jusqu'à l'obtention d'une préparation granuleuse. **2.** Ajouter l'œuf, 160 ml (⅔ de tasse) d'eau froide et le vinaigre. Mélanger jusqu'à l'obtention d'une boule de pâte. Si la préparation est trop liquide, ajouter un peu de farine. Réfrigérer 30 minutes. **3.** Au moment de la cuisson, préchauffer le four à 180 °C (350 °F). **4.** Vaporiser une plaque de cuisson de 38 cm x 25 cm (15 po x 10 po) d'enduit à cuisson, puis la tapisser de papier parchemin. **5.** Diviser la pâte en deux boules. Sur une surface légèrement farinée, abaisser chaque boule de pâte en un rectangle de 38 cm x 25 cm (15 po x 10 po). **6.** Déposer une abaisse de pâte sur la plaque. Couvrir de confiture, en gardant un pourtour libre de 1 cm (½ po). **7.** Badigeonner l'autre abaisse de pâte de jaune d'œuf et saupoudrer de sucre. Couper l'abaisse sur la longueur en 24 bandes. **8.** Badigeonner le pourtour du rectangle de pâte sur la plaque de jaune d'œuf. Placer les bandes en diagonale sur le rectangle de pâte, côté sucré sur le dessus, de manière à former un quadrillage. Presser les extrémités de chaque bande avec le pourtour du rectangle de pâte pour bien les sceller. **9.** Cuire au four de 45 à 55 minutes. Retirer du four et laisser tiédir. **10.** Si désiré, mélanger les ingrédients du glaçage dans un bol. **11.** Faire des filaments de glaçage à l'aide d'une fourchette sur le dessus du trottoir. Couper en 16 portions.

sur le web

20 desserts que nous cuisinaient nos grands-mères

Les 5 secrets d'un sucre à la crème infaillible

Nous avons tous déjà expérimenté deux types de sucre à la crème : l'un onctueux, lisse et soyeux, l'autre granuleux, friable et sec. Malgré le fait que les recettes de nos grands-mères soient toutes similaires, pourquoi le résultat est-il si différent ? Quel est donc le secret du sucre à la crème bien lisse et moelleux ? Nous vous dévoilons tout ce qu'il faut savoir pour ne plus jamais le rater.

PAR MARILYN PRÉFONTAINE

Puisque les deux ingrédients principaux peuvent difficilement ne pas être délicieux ensemble (du sucre et de la crème, évidemment !), réussir son sucre à la crème est souvent davantage une question de texture que de goût. En réalité, celle-ci repose presque entièrement sur la cristallisation du sucre. Plus le sucre possède de gros cristaux, plus vous les sentirez sous la dent et plus votre sucre à la crème sera granuleux. À l'inverse, plus les cristaux de sucre seront fins, plus la texture sera soyeuse. Voici comment obtenir la texture parfaite :

1. Badigeonnez le pourtour de la casserole d'eau.
Juste avant le début de la cuisson, trempez un pinceau dans l'eau et appliquez-en sur les parois de la casserole. Le but ? Éviter que les cristaux de sucre n'y collent et ne tombent dans la préparation.

2. Ne remuez pas pendant la cuisson.
Après avoir mélangé les ingrédients et porté la préparation à ébullition, déposez la cuillère et ne remuez plus jusqu'à la fin de la cuisson. Si vous mélangez la préparation après l'ébullition, le sucre se cristallisera et le résultat sera granuleux.

3. Utilisez un thermomètre à bonbons.
Afin de s'assurer que l'eau contenue dans la crème ne s'évapore ni trop (résultat sec) ni pas assez (résultat trop mou) et que le sucre est bien dissous, il est essentiel d'atteindre la température adéquate. Comme plusieurs facteurs peuvent influencer le temps de cuisson (dimension de la casserole, intensité du feu, etc.), la méthode la plus précise demeure le thermomètre à bonbons. Déposez-le sur le rebord de la casserole et demeurez tout près jusqu'à ce qu'il indique une température entre 112 °C et 115 °C (entre 234 °F et 239 °F).

4. Laissez tiédir le sucre à la crème sans le toucher.
Après la cuisson, laissez reposer le sucre à la crème de 20 à 25 minutes sans le remuer. Remettez le thermomètre dans la casserole et attendez que la température soit descendue à 43 °C (110 °F). Cette étape est importante pour obtenir une texture lisse, car elle permettra à la préparation d'épaissir, et elle fera en sorte de créer des petits cristaux de sucre et non des gros lorsque vous la fouetterez.

5. Fouettez le sucre à la crème.
Avant de transvider le sucre à la crème dans un moule carré, fouettez la préparation à l'aide du batteur électrique de 2 à 3 minutes à vitesse élevée, jusqu'à ce qu'elle perde son apparence brillante et devienne mate.

Pas de batteur électrique ? Remuez la préparation à l'aide d'une cuillère en bois jusqu'à ce qu'elle perde son lustre.

LA RECETTE

Sucre à la crème

PRÉPARATION **20 minutes**
CUISSON **20 minutes**
TEMPS DE REPOS **20 minutes**
RÉFRIGÉRATION **2 heures**
QUANTITÉ **16 carrés**

PAR PORTION	
1 carré	
Calories	210
Protéines	1 g
M.G.	8 g
Glucides	35 g
Fibres	0 g
Fer	0 mg
Calcium	12 mg
Sodium	12 mg

375 ml	(1 ½ tasse) de cassonade foncée ou dorée
375 ml	(1 ½ tasse) de sucre
375 ml	(1 ½ tasse) de crème à cuisson 35 %
5 ml	(1 c. à thé) d'extrait de vanille (facultatif)

1. Dans une casserole, mélanger la cassonade avec le sucre, la crème et, si désiré, la vanille. Porter à ébullition. **2.** Déposer un thermomètre à bonbons sur le rebord de la casserole. Laisser mijoter à feu doux-moyen, sans remuer, jusqu'à ce que le thermomètre indique une température entre 112 °C et 115 °C (entre 234 °F à 239 °F). Retirer du feu. **3.** Laisser tiédir de 20 à 25 minutes, sans remuer, jusqu'à ce que la température atteigne 43 °C (110 °F) sur le thermomètre à bonbons. **4.** Fouetter la préparation de 2 à 3 minutes à vitesse élevée à l'aide du batteur électrique, jusqu'à ce qu'elle perde son aspect lustré. **5.** Beurrer un moule carré de 20 cm (8 po), puis le tapisser de papier parchemin. Transvider la préparation dans le moule et égaliser la surface. **6.** Tracer des lignes peu profondes dans la préparation à l'aide d'un couteau de manière à former 16 carrés (cela facilitera la découpe). Couvrir de pellicule plastique. **7.** Réfrigérer 2 heures. Couper en 16 carrés.

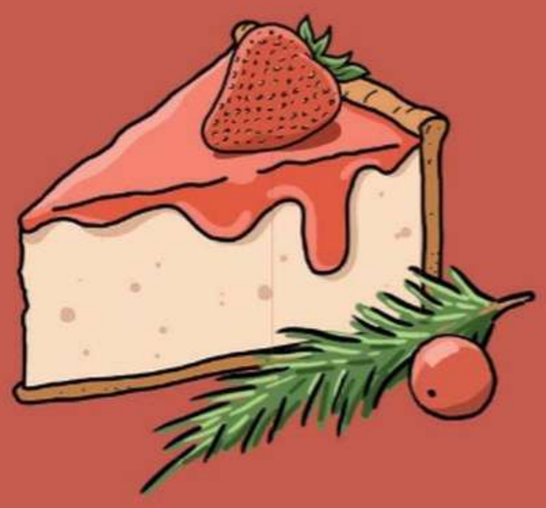
3 trucs de grand-mère bons à savoir

- Sélectionnez une casserole à fond épais, ce qui permettra de mieux répartir la chaleur et d'éviter que la préparation ne colle en cours de cuisson.
- Calibrez votre thermomètre avant de l'utiliser en le plongeant dans de l'eau en pleine ébullition : il devrait afficher 100 °C (212 °F). Sinon, pensez à calculer la différence.
- Au moment de transvider le sucre à la crème dans le moule, ne récupérez pas la préparation collée aux parois de la casserole ni au dos de la cuillère, car celle-ci est souvent constituée de sucre à la crème granuleux.

Rescaper son sucre à la crème

PROBLÈME	TROP DUR	TROP MOU
Raisons	Cuisson trop longue	Cuisson trop courte
	Température atteinte trop élevée	Température atteinte trop basse
	Crème ayant perdu trop d'eau	Crème n'ayant pas perdu suffisamment d'eau
Quoi faire ?	**1.** Remettre dans une casserole et ajouter de 45 à 60 ml (de 3 c. à soupe à ¼ de tasse) de crème.	**1.** Remettre dans une casserole et ajouter de 15 à 30 ml (de 1 à 2 c. à soupe) de crème.
	2. Porter à ébullition, puis remuer jusqu'à ce que le sucre soit complètement dissous.	
	3. Poursuivre la cuisson sans remuer la préparation, jusqu'à ce que le thermomètre à bonbons indique une température entre 112 °C et 115 °C (entre 234 °F et 239 °F).	

LAIT DE QUALITÉ



fromages d'ici

Juste trop bons

LAIT DE QUALITÉ

fromages d'ici

Juste trop bons

Menu en mode familial : des classiques nostalgiques

Recevez la parenté en grand avec notre menu trois services des plus réconfortants. De l'entrée au dessert, vous ferez l'unanimité auprès de toute la tablée.

PAR PORTION	
Calories	123
Protéines	3 g
M.G.	6 g
Glucides	14 g
Fibres	2 g
Fer	1 mg
Calcium	58 mg
Sodium	737 mg

Crème de rutabaga

PRÉPARATION **20 minutes** | CUISSON **31 minutes** | QUANTITÉ **12 portions**

15 ml	(1 c. à soupe) d'huile de canola
1	gros oignon haché
15 ml	(1 c. à soupe) d'ail haché
4	pommes de terre pelées et coupées en cubes
2	carottes coupées en cubes
1	gros rutabaga pelé et coupé en cubes
2,5 litres	(10 tasses) de bouillon de poulet
15 ml	(1 c. à soupe) de thym frais haché
1	feuille de laurier
	Sel et poivre au goût
180 ml	(¾ de tasse) de crème à cuisson 35 %

1. Dans une casserole, chauffer l'huile à feu moyen. Cuire l'oignon et l'ail de 1 à 2 minutes. **2.** Ajouter les pommes de terre, les carottes et le rutabaga. Poursuivre la cuisson de 3 à 5 minutes. **3.** Ajouter le bouillon et les fines herbes. Saler et poivrer. Porter à ébullition, puis cuire de 25 à 30 minutes, jusqu'à tendreté des légumes. **4.** Verser la crème dans la casserole. Remuer et poursuivre la cuisson 2 minutes. **5.** Transvider la préparation dans le contenant du mélangeur électrique. Mélanger 1 minute, jusqu'à l'obtention d'une préparation lisse et onctueuse.

Jambon à l'ancienne

PRÉPARATION **20 minutes** | CUISSON **3 heures** | QUANTITÉ **12 portions**

PAR PORTION	
Calories	492
Protéines	38 g
M.G.	23 g
Glucides	37 g
Fibres	1 g
Fer	1 mg
Calcium	71 mg
Sodium	2773 mg

1	jambon picnic de 3 kg (environ 6 ½ lb)
1 litre	(4 tasses) de jus de pomme
125 ml	(½ tasse) de sirop d'érable
80 ml	(⅓ de tasse) de cassonade
2	oignons hachés
2	carottes émincées
3	branches de céleri émincées
6	gousses d'ail
6	tiges de thym frais
2	feuilles de laurier
	Poivre au goût

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). **2.** Déposer le jambon dans une cocotte ou dans une rôtissoire. **3.** Dans un bol, mélanger le jus de pomme avec le sirop d'érable et la cassonade. Verser la préparation au jus de pomme sur le jambon. **4.** Répartir les oignons, les carottes, le céleri, l'ail, le thym et le laurier sur le pourtour du jambon. Poivrer. **5.** Couvrir et cuire au four de 3 heures à 3 heures 30 minutes en arrosant le jambon avec le jus de cuisson quelques fois en cours de cuisson.

En à-côté

Patates pilées aux carottes

Peler 8 **pommes de terre à chair jaune** et 4 **carottes**, puis les couper en cubes. Dans une grande casserole, déposer les légumes et couvrir d'eau froide. Porter à ébullition, puis cuire de 25 à 30 minutes, jusqu'à tendreté. Égoutter et réduire en purée avec 60 ml (¼ de tasse) de **beurre** et 125 ml (½ tasse) de **lait** chaud. Ajouter 80 ml (⅓ de tasse) de **persil frais** haché. Saler, poivrer et remuer.

Gâteau Forêt-Noire

PRÉPARATION **25 minutes** | CUISSON **30 minutes** | QUANTITÉ **12 portions**

PAR PORTION	
Calories	561
Protéines	7 g
M.G.	37 g
Glucides	54 g
Fibres	4 g
Fer	2 mg
Calcium	110 mg
Sodium	174 mg

250 ml	(1 tasse) de farine tout usage
125 ml	(½ tasse) de cacao
1,25 ml	(¼ de c. à thé) de sel
7,5 ml	(½ c. à soupe) de poudre à pâte
6	œufs à température ambiante
180 ml	(¾ de tasse) de sucre
5 ml	(1 c. à thé) d'extrait de vanille

Pour la garniture aux cerises :

1	pot de griottes de 350 g
80 ml	(⅓ de tasse) de sucre
45 ml	(3 c. à soupe) de fécule de maïs
30 ml	(2 c. à soupe) de kirsch

Pour la crème fouettée :

1 litre	(4 tasses) de crème à fouetter 35 %
180 ml	(¾ de tasse) de sucre à glacer

Pour décorer :

250 ml	(1 tasse) de copeaux de chocolat
12	cerises fraîches ou au marasquin

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). **2.** Dans un bol, mélanger la farine avec le cacao, le sel et la poudre à pâte. **3.** Dans un deuxième bol, fouetter les œufs avec le sucre et la vanille de 8 à 10 minutes à l'aide du batteur électrique, jusqu'à ce que la préparation ait triplé de volume. **4.** Incorporer graduellement les ingrédients secs aux ingrédients humides en pliant la préparation à l'aide d'une spatule, jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène. **5.** Vaporiser deux moules ronds de 20 cm (8 po) de diamètre d'enduit à cuisson, puis tapisser le fond de papier parchemin. Répartir également la pâte dans les moules. **6.** Cuire au four de 25 à 30 minutes, jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre d'un gâteau en ressorte propre. **7.** Retirer du four et laisser tiédir sur une grille. **8.** Démouler les gâteaux, puis les laisser refroidir complètement sur la grille. **9.** Dans une casserole, mélanger les ingrédients de la garniture aux cerises. Porter à ébullition, puis laisser mijoter de 5 à 6 minutes à feu moyen en remuant, jusqu'à ce que la préparation soit sirupeuse. Retirer du feu et laisser refroidir complètement. **10.** Dans un autre bol, fouetter les ingrédients de la crème fouettée à vitesse élevée à l'aide du batteur électrique nettoyé jusqu'à l'obtention de pics fermes. **11.** Couper chaque gâteau en deux sur l'épaisseur. Garnir une moitié de gâteau du tiers de la garniture aux cerises et du quart de la crème fouettée. Déposer une moitié de gâteau sur le dessus, puis garnir de la moitié de la garniture aux cerises et du tiers de la crème fouettée restantes. Répéter cette étape une fois, puis déposer la dernière moitié de gâteau sur le dessus. Couvrir complètement le gâteau du reste de la crème fouettée. **12.** Décorer le gâteau de copeaux de chocolat et de cerises.

4_93722684

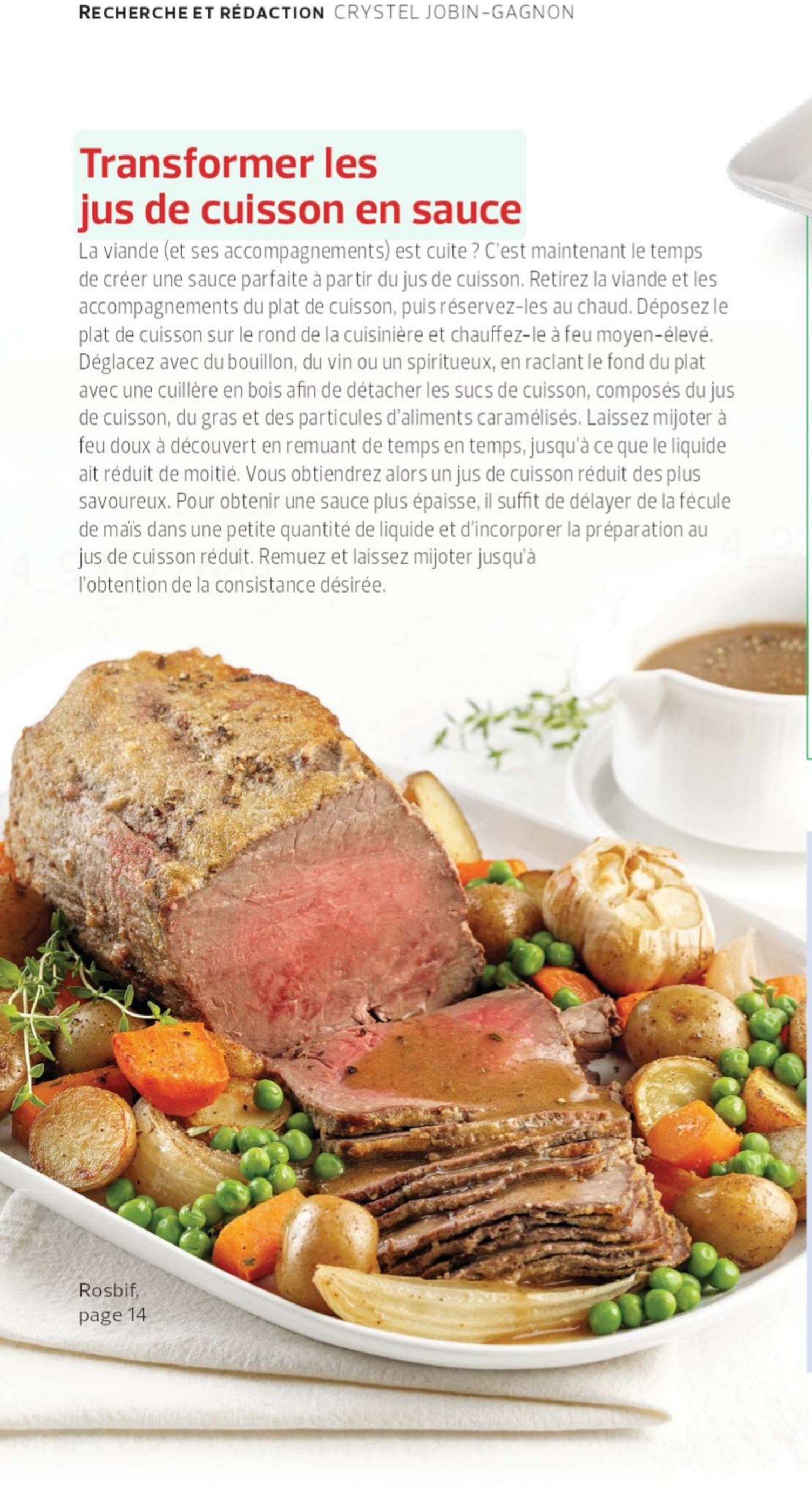
Pratico-pratique

Des erreurs culinaires, c'est fréquent, même pour des classiques que l'on cuisine souvent ! Voici quelques astuces simples pour les rattraper ainsi que des raccourcis culinaires qui deviendront légendaires.

Recherche et rédaction Crystel Jobin-Gagnon

Transformer les jus de cuisson en sauce

La viande (et ses accompagnements) est cuite ? C'est maintenant le temps de créer une sauce parfaite à partir du jus de cuisson. Retirez la viande et les accompagnements du plat de cuisson, puis réservez-les au chaud. Déposez le plat de cuisson sur le rond de la cuisinière et chauffez-le à feu moyen-élevé. Déglacez avec du bouillon, du vin ou un spiritueux, en raclant le fond du plat avec une cuillère en bois afin de détacher les sucs de cuisson, composés du jus de cuisson, du gras et des particules d'aliments caramélisés. Laissez mijoter à feu doux à découvert en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que le liquide ait réduit de moitié. Vous obtiendrez alors un jus de cuisson réduit des plus savoureux. Pour obtenir une sauce plus épaisse, il suffit de délayer de la fécule de maïs dans une petite quantité de liquide et d'incorporer la préparation au jus de cuisson réduit. Remuez et laissez mijoter jusqu'à l'obtention de la consistance désirée.



Rosbif, page 14

Ramollir du beurre trop dur

Lorsqu'une recette exige du beurre mou, on se retrouve parfois pris au dépourvu quand celui-ci est bien dur, fraîchement sorti du réfrigérateur ou du congélateur. Plutôt que de le faire chauffer au micro-ondes (ce qui le fera fondre et non pas ramollir), sortez la râpe à fromage et râpez la quantité désirée de beurre dur. Il s'amalgamera alors aux autres ingrédients facilement, comme s'il était bel et bien mou.

L'ingrédient secret d'une purée parfaite

Le secret d'une purée de pommes de terre fondante et légère se trouve dans le bicarbonate de soude ! Une fois vos pommes de terre cuites et égouttées, réduisez-les en purée dans un bol avec les ingrédients de votre recette préférée. Ajoutez une pincée de bicarbonate de soude, remuez, et le tour est joué ! Cette étape permet de faire gonfler la purée, puisque le bicarbonate de soude a des propriétés similaires à celles de la levure.

SOS fudge

Trop mou, trop dur ou trop granuleux… le fudge n'a pas la texture désirée ? Avant de tout jeter aux poubelles, on tente de le sauver avec ces petites astuces!

Si le chocolat a trop cuit et que le sucre et le gras se sont séparés, ajoutez un peu de chocolat solide (ou de beurre de cacao) à la préparation et remuez bien. Cela devrait permettre de combiner de nouveau le tout et de sauver la texture. Si le fudge est trop liquide, portez de nouveau la préparation à ébullition en remuant, puis ajoutez de 15 à 30 ml (de 1 à 2 c. à soupe) de crème à fouetter 35 %. Laissez mijoter sans remuer jusqu'à ce que la préparation atteigne une température entre 114 et 115 °C (entre 237 et 239 °F) sur un thermomètre à bonbons. Retirez du feu et laissez refroidir jusqu'à ce que le thermomètre indique entre 43 et 50 °C (entre 110 et 122 °F) avant de remuer. Rien ne fonctionne ? Mélangez le fudge avec un peu de lait ou de crème à feu doux pour le transformer en sauce au chocolat dont vous pourrez napper vos desserts!

Comment garder la cassonade molle ?

Pour s'assurer que la cassonade reste bien molle, il est nécessaire d'agir en prévention et de la déposer dans un contenant hermétique (car c'est l'air qui finit par l'assécher). Avant de le refermer, déposez-y une demi-tranche de pain ou une demi-pomme, peau vers le sucre. Les dégâts sont déjà faits ? Ajoutez un morceau de pain ou de pomme dans votre contenant et laissez la réhydratation se produire. Soyez patient, cela peut prendre jusqu'à quatre jours. Besoin de cassonade immédiatement ? Déposez la quantité désirée dans un bol avec une tranche de pain.

Rééquilibrer une sauce TROP ACIDE

Pour sauver une sauce trop acide, il suffit d'y ajouter 15 ml (1 c. à soupe) d'agent sucrant (sucre blanc, sirop d'érable, miel, cassonade) ou encore une pincée de bicarbonate de soude. Selon la quantité totale de sauce, il faudra peut-être en incorporer davantage, mais gardez en tête qu'il faut y aller graduellement et ajouter l'agent sucrant ou le bicarbonate à petite dose pour que la saveur soit équilibrée. Vous pouvez également utiliser un agent sucrant si votre sauce est trop salée.

L'ÉQUILIBRE PARFAIT

ENTRE

MAYONNAISE ET DIJON

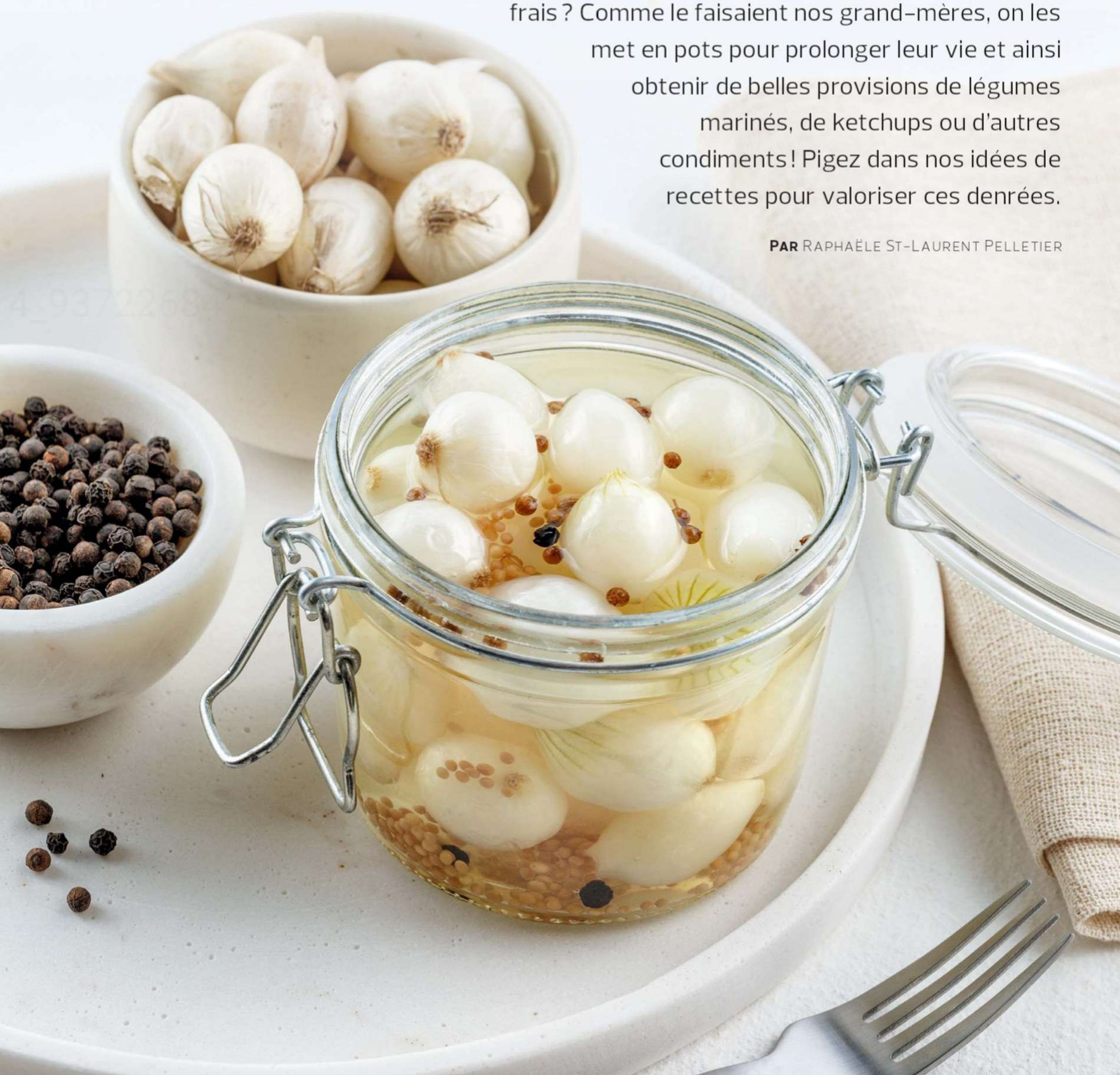
ONCTUEUSES ET RELEVÉES

Redécouvrez la mayonnaise traditionnelle française.

Petits pots garnis de légumes !

Qu'est-ce que l'on fait des récoltes de fruits et de légumes frais ? Comme le faisaient nos grand-mères, on les met en pots pour prolonger leur vie et ainsi obtenir de belles provisions de légumes marinés, de ketchups ou d'autres condiments ! Pigez dans nos idées de recettes pour valoriser ces denrées.

PAR RAPHAËLE ST-LAURENT PELLETIER



Pour conserver ses petits pots

Une fois mis dans de jolis pots, les ketchups, relishs et légumes marinés se conservent environ de trois à quatre semaines au frigo. On peut aussi les congeler, à l'exception des légumes marinés. Autre option : réaliser des conserves pour les garder plus longtemps (jusqu'à un an environ). Selon les règles de l'art, il faut stériliser les pots au préalable dans une casserole remplie d'eau bouillante. Cette technique de mise en conserve convient aux recettes ayant un haut taux d'acidité, comme les confitures, les ketchups, les chutneys et les légumes marinés. Comme les préparations prendront de l'expansion pendant la stérilisation, prévoyez un espace d'au moins 1 cm (½ po) entre le couvercle et le contenu des pots.

Moins de sucre dans votre ketchup ?

Vous aimeriez réduire la quantité de sucre dans une recette de ketchup aux fruits ? C'est possible ! On peut la diminuer selon ses goûts. Il faut cependant savoir que le sucre aide à couper l'acidité des fruits et à obtenir une saveur plus équilibrée. Par ailleurs, le sucre agit aussi à titre d'agent de conservation : en réduisant le sucre dans votre ketchup aux fruits, celui-ci se conserva un peu moins longtemps.

Q&R

Q. Quelle variété de tomates devrait-on utiliser pour un ketchup aux fruits ?

R. La bonne nouvelle, c'est que toutes les tomates conviennent pour concocter un bon ketchup aux fruits. Si vous avez le choix, cependant, il vaut mieux opter pour une variété très parfumée et peu acide, comme la tomate cœur de bœuf ou les tomates italiennes. On conseille aussi d'utiliser des tomates bien mûres, car celles-ci sont souvent plus savoureuses. Cela dit, on peut très bien réaliser un ketchup aux fruits avec des tomates moins mûres, et même avec des tomates vertes – il s'agit d'une belle façon de passer les tomates non mûries du jardin ! La cuisson et l'ajout d'aromates permettront d'atténuer leur saveur plus acide.

Déguster différemment !

Un ketchup aux fruits avec une tourtière, des betteraves marinées avec un ragoût de pattes de cochon… Les condiments à base de fruits ou de légumes s'associent à plusieurs mets traditionnels. Toutefois, on peut les utiliser pour rehausser une foule d'autres recettes telles que les salades, les burgers, les sandwichs (*banh mi*, sandwich libanais, etc.), les fajitas, les tartines, les rouleaux de printemps, les bols repas (*poke bowl*, bibimbap, bol du dragon, etc.), les bouchées cocktail, etc. Ces condiments font aussi bon ménage avec les grillades, les charcuteries, le saumon fumé et la raclette, notamment. S'il s'agit d'un mélange de légumes marinés, il peut être servi en accompagnement ou à l'apéro, ou on peut même en faire un antipasto gratiné !

Après avoir dégusté tout le contenu de vos pots de légumes marinés, il reste du liquide ? Utilisez-le comme base pour concocter une vinaigrette ou une marinade !

PAR PORTION	
30 ml (2 c. à soupe)	
Calories	38
Protéines	0 g
M.G.	0 g
Glucides	9 g
Fibres	1 g
Fer	0 mg
Calcium	11 mg
Sodium	233 mg

Relish

PRÉPARATION **20 minutes** | TEMPS DE REPOS **8 heures** | CUISSON **10 minutes**
QUANTITÉ **4 pots de 250 ml (1 tasse) chacun**

3	concombres anglais coupés en gros morceaux
1	oignon coupé en gros morceaux
2	tomates vertes épépinées et coupées en cubes
½	poivron vert coupé en cubes
½	poivron rouge coupé en cubes
60 ml	(¼ de tasse) de gros sel
250 ml	(1 tasse) de vinaigre blanc
250 ml	(1 tasse) de sucre
15 ml	(1 c. à soupe) de grains de moutarde
10 ml	(2 c. à thé) de grains de céleri
5 ml	(1 c. à thé) de curcuma

1. Dans le contenant du robot culinaire, déposer les concombres, l'oignon, les tomates et les poivrons. Mélanger jusqu'à ce que les légumes soient grossièrement hachés. **2.** Transvider la préparation aux légumes dans un grand bol et saupoudrer de gros sel. Remuer. Laisser reposer 8 heures au frais, ou toute une nuit. **3.** Au moment de la cuisson, bien rincer les légumes à l'eau froide à l'aide d'un tamis. Égoutter. **4.** Dans une grande casserole, mélanger le vinaigre avec le sucre, les grains de moutarde et de céleri ainsi que le curcuma. Porter à ébullition. **5.** Ajouter la préparation aux légumes dans la casserole. Laisser mijoter de 10 à 12 minutes à feu doux-moyen, jusqu'à ce que la préparation ait légèrement épaissi. **6.** Répartir la relish dans quatre pots en verre (de type Mason) d'une capacité de 250 ml (1 tasse) chacun. Laisser tiédir, puis réfrigérer. Conserver au frais.

PAR PORTION	
30 ml (2 c. à soupe)	
Calories	17
Protéines	0 g
M.G.	0 g
Glucides	4 g
Fibres	1 g
Fer	0 mg
Calcium	4 mg
Sodium	25 mg

Ketchup aux fruits

PRÉPARATION **40 minutes** | CUISSON **48 minutes** | QUANTITÉ **de 10 à 12 pots de 250 ml (1 tasse) chacun**

4	clous de girofle
15 ml	(1 c. à soupe) de grains de moutarde
15 ml	(1 c. à soupe) de grains de coriandre
180 ml	(¾ de tasse) de vinaigre de cidre
180 ml	(¾ de tasse) de sucre
5 ml	(1 c. à thé) de sel
15 ml	(1 c. à soupe) de gingembre haché
15 ml	(1 c. à soupe) d'ail haché
6	tomates rouges coupées en dés
1	poivron jaune coupé en dés
1	poivron rouge coupé en dés
2	poires coupées en dés
1	oignon coupé en dés
2	pommes Gala coupées en dés
2	pêches coupées en dés

1. Dans une étamine (coton à fromage), déposer les clous de girofle, les grains de moutarde et les grains de coriandre. Sceller de manière à former une baluchon. **2.** Dans une casserole, mélanger le vinaigre avec le sucre, le sel, le gingembre, l'ail et le baluchon d'épices. Cuire de 8 à 10 minutes à feu doux-moyen. **3.** Ajouter les tomates, les poivrons, les poires, l'oignon, les pommes et les pêches dans la casserole. Remuer. Porter à ébullition, puis laisser mijoter de 40 à 50 minutes à feu doux-moyen, en remuant de temps en temps. **4.** Répartir le ketchup aux fruits dans de dix à douze pots en verre (de type Mason) d'une capacité de 250 ml (1 tasse) chacun. Laisser tiédir, puis réfrigérer. Conserver au frais.

PAR PORTION	
30 ml (2 c. à soupe)	
Calories	25
Protéines	0 g
M.G.	0 g
Glucides	6 g
Fibres	0 g
Fer	0 mg
Calcium	5 mg
Sodium	52 mg

Ketchup vert

PRÉPARATION **30 minutes** | CUISSON **48 minutes** | QUANTITÉ **5 ou 6 pots de 500 ml (2 tasses) chacun**

500 ml	(2 tasses) de vinaigre de cidre
500 ml	(2 tasses) de sucre
5 ml	(1 c. à thé) de poivre noir moulu
10 ml	(2 c. à thé) de sel
15 ml	(1 c. à soupe) de grains de fenouil
2,5 ml	(½ c. à thé) de clous de girofle moulus
15 ml	(1 c. à soupe) d'ail haché
2 litres	(8 tasses) de tomates vertes coupées en dés
3	branches de céleri coupées en dés
2	oignons coupés en dés
2	pommes vertes coupées en dés

1. Dans une casserole, mélanger le vinaigre avec le sucre, le poivre, le sel, les grains de fenouil, les clous de girofle et l'ail. Cuire de 8 à 10 minutes à feu doux-moyen.

2. Ajouter les tomates, le céleri, les oignons et les pommes dans la casserole. Remuer. Porter à ébullition, puis laisser mijoter de 40 à 50 minutes à feu doux-moyen, en remuant de temps en temps.

3. Répartir le ketchup dans cinq ou six pots en verre (de type Mason) d'une capacité de 500 ml (2 tasses) chacun. Laisser tiédir, puis réfrigérer. Conserver au frais.

PAR PORTION	
60 ml (¼ de tasse)	
Calories	100
Protéines	2 g
M.G.	0 g
Glucides	23 g
Fibres	3 g
Fer	1 mg
Calcium	24 mg
Sodium	391 mg

Betteraves marinées

PRÉPARATION **20 minutes** | CUISSON **1 heure 35 minutes** | QUANTITÉ **4 pots de 500 ml (2 tasses) chacun**

2,25 kg	(5 lb) de betteraves rouges
310 ml	(1 ¼ tasse) de vinaigre blanc
180 ml	(¾ de tasse) de sucre
2	clous de girofle
1	petit bâton de cannelle
5 ml	(1 c. à thé) de grains de moutarde
10 ml	(2 c. à thé) de sel

1. Dans une casserole, déposer les betteraves et couvrir d'eau froide. Porter à ébullition, puis cuire 1 heure 30 minutes à feu doux, jusqu'à tendreté. Égoutter et laisser tiédir. **2.** Peler les betteraves, puis les couper en quartiers. **3.** Répartir les betteraves dans quatre pots en verre (de type Mason) d'une capacité de 500 ml (2 tasses) chacun, en les tassant légèrement. **4.** Dans une autre casserole, mélanger le vinaigre avec 375 ml (1 ½ tasse) d'eau, le sucre, les clous de girofle, le bâton de cannelle, les grains de moutarde et le sel. Porter à ébullition, puis laisser mijoter 5 minutes à feu doux-moyen. **5.** Répartir la marinade dans les pots. Laisser tiédir, puis réfrigérer. Conserver au frais.

PAR PORTION	
30 ml (2 c. à soupe)	
Calories	23
Protéines	1 g
M.G.	0 g
Glucides	5 g
Fibres	0 g
Fer	0 mg
Calcium	2 mg
Sodium	97 mg

Oignons marinés

PRÉPARATION **25 minutes** | CUISSON **7 minutes** | QUANTITÉ **3 pots de 250 ml (1 tasse) chacun**

625 ml	(2 ½ tasses) d'oignons perlés (non marinés)
310 ml	(1 ¼ tasse) de vinaigre de vin blanc
80 ml	(⅓ de tasse) de sucre
4	grains de poivre noir
5 ml	(1 c. à thé) de sel
7,5 ml	(½ c. à soupe) de grains de moutarde
10 ml	(2 c. à thé) de grains de coriandre

1. Dans un bol, déposer les oignons perlés et couvrir d'eau bouillante. Laisser reposer 5 minutes. Égoutter, puis peler les oignons. **2.** Pendant ce temps, mélanger le vinaigre avec le sucre, le poivre, le sel, les grains de moutarde et de coriandre ainsi que 125 ml (½ tasse) d'eau dans une casserole. Porter à ébullition, puis laisser mijoter 5 minutes. **3.** Ajouter les oignons perlés dans la casserole. Porter de nouveau à ébullition, puis cuire 2 minutes à feu doux-moyen.

4. Répartir les oignons dans trois pots en verre (de type Mason) d'une capacité de 250 ml (1 tasse) chacun. **5.** Répartir la marinade dans les pots, en prenant soin de couvrir complètement les oignons de marinade. Laisser tiédir, puis réfrigérer. Conserver au frais.

Je cuisine *express*

En panne d'idées pour vos soupers de la semaine ? Voici cinq recettes délicieuses et rapides à cuisiner qui composeront un menu parfait pour les petits et les grands appétits !

Linguines au fromage à raclette et pancetta

QUANTITÉ **4 portions**

350 g	(environ ¾ de lb) de linguines
1	brocoli coupé en petits bouquets
15 ml	(1 c. à soupe) d'huile d'olive
150 g	(⅓ de lb) de pancetta cuite en dés
80 ml	(⅓ de tasse) d'échalotes sèches (françaises) hachées
10 ml	(2 c. à thé) d'ail haché
375 ml	(1 ½ tasse) de crème à cuisson 15 %
100 g	(3 ½ oz) de fromage Oka à raclette râpé
	Sel et poivre au goût

PAR PORTION	
Calories	745
Protéines	27 g
M.G.	39 g
Glucides	73 g
Fibres	4 g
Fer	4 mg
Calcium	259 mg
Sodium	768 mg

SERVI EN 30 MINUTES

1 Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes *al dente*. Environ 3 minutes avant la fin de la cuisson des pâtes, ajouter le brocoli dans la casserole. Égoutter.

2 Dans la même casserole, chauffer l'huile à feu moyen. Faire dorer la pancetta de 4 à 5 minutes en remuant.

3 Ajouter les échalotes et l'ail. Poursuivre la cuisson 1 minute.

4 Ajouter la crème et porter à ébullition. Ajouter le fromage et remuer jusqu'à ce qu'il soit fondu.

5 Remettre les pâtes et le brocoli dans la casserole. Saler, poivrer et remuer.

Filets d'aiglefin et crevettes croustillantes

QUANTITÉ **4 portions**

200 g	(330 ml) de crevettes nordiques
125 ml	(½ tasse) de chapelure nature
15 ml	(1 c. à soupe) d'assaisonnements pour poisson
60 ml	(¼ de tasse) de tomates séchées hachées
30 ml	(2 c. à soupe) d'huile d'olive
	Sel et poivre au goût
4	filets d'aiglefin de 150 g (⅓ de lb) chacun

1 À l'aide de papier absorbant, éponger les crevettes.

2 Dans un bol, mélanger la chapelure avec les assaisonnements pour poisson, les tomates séchées et la moitié de l'huile.

3 Ajouter les crevettes dans le bol et remuer afin de bien les enrober de préparation à la chapelure.

4 Saler et poivrer les filets d'aiglefin.

5 Dans une grande poêle allant au four, chauffer le reste de l'huile à feu moyen. Cuire les filets de 2 à 3 minutes de chaque côté.

6 Garnir les filets d'aiglefin de crevettes enrobées de chapelure.

7 Régler le four à la position « gril » (*broil*). Poursuivre la cuisson au four de 3 à 4 minutes, jusqu'à ce que la chapelure des crevettes soit légèrement dorée.

PAR PORTION	
Calories	249
Protéines	36 g
M.G.	6 g
Glucides	13 g
Fibres	1 g
Fer	2 mg
Calcium	58 mg
Sodium	813 mg

Le petit extra

Sauce crémeuse au vin blanc et citron

Dans une casserole, chauffer 15 ml (1 c. à soupe) d'**huile d'olive** à feu moyen. Cuire 1 **oignon** haché et 5 ml (1 c. à thé) d'**ail** haché de 2 à 3 minutes. Verser 80 ml (⅓ de tasse) de **vin blanc** et laisser mijoter jusqu'à ce que le liquide ait réduit de moitié. Ajouter 250 ml (1 tasse) de **crème à cuisson 15 %** et 15 ml (1 c. à soupe) de **zestes de citron**. Porter à ébullition, puis laisser mijoter de 3 à 4 minutes. Saler et poivrer.

PAR PORTION	
Calories	368
Protéines	27 g
M.G.	21 g
Glucides	9 g
Fibres	0 g
Fer	2 mg
Calcium	13 mg
Sodium	594 mg

Cuisses de canard confites, sauce au porto

QUANTITÉ **4 portions**

15 ml	(1 c. à soupe) d'huile d'olive
80 ml	(⅓ de tasse) d'échalotes sèches (françaises) hachées
15 ml	(1 c. à soupe) d'ail haché
125 ml	(½ tasse) de porto rouge
125 ml	(½ tasse) de bouillon de poulet
125 ml	(½ tasse) de sauce demi-glace
	Sel et poivre au goût
4	cuisses de canard confites

1 Dans une poêle, chauffer l'huile à feu moyen. Cuire les échalotes et l'ail 30 secondes.

2 Verser le porto et poursuivre la cuisson de 2 à 3 minutes à feu moyen, jusqu'à réduction complète du liquide.

3 Ajouter le bouillon et la sauce demi-glace. Saler, poivrer et remuer. Porter à ébullition.

4 Ajouter les cuisses de canard confites. Couvrir et laisser mijoter de 8 à 10 minutes à feu doux-moyen.

En à-côté

Couscous de chou-fleur

Couper 1 **chou-fleur** en bouquets. Dans le contenant du robot culinaire, déposer le chou-fleur. Mélanger jusqu'à ce qu'il soit haché. Dans une poêle, chauffer 15 ml (1 c. à soupe) d'**huile d'olive** à feu moyen. Cuire 1 **oignon** haché et 15 ml (1 c. à soupe) d'**ail** haché 1 minute. Ajouter le chou-fleur et poursuivre la cuisson de 3 à 4 minutes, en prenant soin de conserver le chou-fleur légèrement croquant. Ajouter 30 ml (2 c. à soupe) de **persil frais** haché et 30 ml (2 c. à soupe) de **coriandre fraîche** hachée. Saler, poivrer et remuer.

SERVI EN 25 MINUTES

PAR PORTION	
Calories	752
Protéines	32 g
M.G.	37 g
Glucides	72 g
Fibres	4 g
Fer	6 mg
Calcium	505 mg
Sodium	1397 mg

Croquettes de fromage en grains

QUANTITÉ **4 portions**

250 ml	(1 tasse) de farine tout usage
2	œufs
500 ml	(2 tasses) de chapelure assaisonnée à l'italienne
500 ml	(2 tasses) de fromage en grains
Pour la trempette :	
60 ml	(¼ de tasse) de mayonnaise
60 ml	(¼ de tasse) de yogourt grec nature 0 %
20 ml	(4 c. à thé) de ciboulette fraîche hachée
15 ml	(1 c. à soupe) de miel
10 ml	(2 c. à thé) de moutarde à l'ancienne
	Sel et poivre au goût

1 Préchauffer le four à 220 °C (425 °F).

2 Préparer trois assiettes creuses. Dans la première, déposer la farine. Dans la deuxième, battre les œufs. Dans la troisième, déposer la chapelure.

3 Fariner les grains de fromage, puis les tremper dans les œufs battus. Égoutter l'excédent, puis enrober les grains de fromage de chapelure. Tremper de nouveau les grains de fromage dans les œufs battus, puis de nouveau dans la chapelure.

4 Sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, déposer les grains de fromage. Cuire au four de 6 à 8 minutes, en retournant les grains de fromage à mi-cuisson.

5 Pendant ce temps, mélanger les ingrédients de la trempette dans un bol.

6 Servir les croquettes de fromage en grains avec la trempette.

En à-côté

Salade de chou express

Dans un saladier, mélanger 30 ml (2 c. à soupe) d'**eau** avec 30 ml (2 c. à soupe) de **vinaigre de vin blanc**, 20 ml (4 c. à thé) d'**huile d'olive** et 5 ml (1 c. à thé) de **moutarde de Dijon**. Ajouter 320 ml (environ 1 ¼ tasse) de **chou rouge** râpé, 320 ml (environ 1 ¼ tasse) de **chou vert** râpé et 2 **carottes** taillées en juliennes. Saler, poivrer et remuer.

SERVI EN 25 MINUTES

PAR PORTION	
Calories	376
Protéines	44 g
M.G.	18 g
Glucides	9 g
Fibres	1 g
Fer	6 mg
Calcium	64 mg
Sodium	499 mg

Steaks, sauce crémeuse aux champignons

QUANTITÉ **4 portions**

30 ml	(2 c. à soupe) d'huile d'olive
4	steaks de surlonge de bœuf de 180 g (environ ⅓ de lb) chacun
1	contenant de champignons blancs de 227 g, émincés
125 ml	(½ tasse) d'échalotes sèches (françaises) hachées
15 ml	(1 c. à soupe) d'ail haché
15 ml	(1 c. à soupe) de farine tout usage
250 ml	(1 tasse) de bouillon de bœuf
30 ml	(2 c. à soupe) de sauce Worcestershire
15 ml	(1 c. à soupe) de moutarde de Dijon
80 ml	(⅓ de tasse) de crème à cuisson 15 %
	Sel et poivre au goût
60 ml	(¼ de tasse) de persil frais haché

1 Dans une grande poêle, chauffer la moitié de l'huile à feu moyen. Saisir les steaks de 1 à 2 minutes de chaque côté.

2 Déposer les steaks dans une assiette et couvrir d'une feuille de papier d'aluminium, sans serrer.

3 Dans la même poêle, chauffer le reste de l'huile à feu moyen. Cuire les champignons de 2 à 3 minutes.

4 Ajouter les échalotes et l'ail. Cuire 1 minute.

5 Saupoudrer de farine et cuire 1 minute en remuant.

6 Ajouter le bouillon de bœuf, la sauce Worcestershire, la moutarde et la crème. Saler et poivrer. Porter à ébullition, puis laisser mijoter de 4 à 5 minutes à feu doux-moyen. Ajouter le persil et remuer.

7 Répartir les steaks dans les assiettes. Napper de sauce aux champignons.

Index des recettes

Plats principaux

Bœuf

Bouilli de bœuf et lard salé 22
Boulettes au jus de tomate 19
Cigares au chou 16
Lasagne 18
Macaroni à la viande 17
Ragoût de boulettes 12
Rosbif 14
Steaks, sauce crémeuse aux champignons 96

Porc

Fèves au lard 35
Jambon à l'ancienne 78
Linguines au fromage à raclette et pancetta 92
Pain de viande 20
Rôti de porc à l'ail 10

Volaille

Cuisses de canard confites, sauce au porto 94
Vol-au-vent à la King 21

Mets végé

Croquettes de fromage en grains 95

Poisson et fruits de mer

Filets d'aiglefin et crevettes croustillantes 93

Crème et soupes

Crème de rutabaga 76
Soupe à l'oignon 29

Soupe à l'orge et au lard salé 30
Soupe au chou 28
Soupe aux pois 26
Soupe aux tomates et nouilles 32

Pâtés

Pâté à la viande 40
Pâte à tarte 39
Pâté au poulet de maman 45
Pâté au saumon 42
Pâté aux patates 44

Accompagnements

Couscous de chou-fleur 94
Patates pilées aux carottes 78
Salade de chou express 95
Sauce aux œufs 42
Sauce crémeuse au vin blanc et citron 93

Condiments

Betteraves marinées 90
Ketchup aux fruits 88
Ketchup vert 89
Oignons marinés 91
Relish 87

Desserts

Barres nanaïmo 69
Beignes à l'ancienne 67
Biscuits frigidaire 68
Croissants au sucre à la crème 59
Fudge 66
Gâteau à la mélasse 52
Gâteau au chocolat à la mayonnaise 54
Gâteau Forêt-Noire 80
Gâteau Reine-Élisabeth 60
Gâteau renversé à l'ananas 58
Grands-pères aux bleuets 57
Mokas 64
Pets-de-sœur au caramel 98
Pouding chômeur à l'érable 56
Sucre à la crème 73
Tarte au sucre 46
Tarte aux bleuets 51
Tarte aux œufs 50
Tarte aux raisins 48
Trottoirs aux fraises 70

Pets-de-sœur au caramel

PRÉPARATION **20 minutes** | CUISSON **25 minutes** | QUANTITÉ **12 pets-de-sœur**

60 ml	(¼ de tasse) de cassonade
125 ml	(½ tasse) de crème à cuisson 35 %
250 g	(environ ½ lb) de pâte à tarte

Pour la garniture :

125 ml	(½ tasse) de cassonade
60 ml	(¼ de tasse) de beurre ramolli
5 ml	(1 c. à thé) de cannelle

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). **2.** Dans une casserole, mélanger la cassonade avec la crème. Porter à ébullition. Retirer du feu et réserver au chaud. **3.** Dans un bol, mélanger les ingrédients de la garniture. **4.** Sur le plan de travail fariné, abaisser la pâte en un carré de 25 cm (10 po). **5.** Répartir la garniture sur la pâte, puis rouler la pâte en serrant au fur et à mesure de manière à obtenir un cylindre. Couper le cylindre en douze rondelles égales. **6.** Dans un plat de cuisson carré de 23 cm (9 po), verser la sauce chaude. Déposer les rondelles sur la sauce en les espaçant les unes des autres. Cuire au four de 25 à 30 minutes.

Jean Coutu

Les plus belles histoires se racontent en **PHOTOS!**

POUR TOUS LES PRODUITS DE LA BOUTIQUE PHOTO

30%* de rabais

Code promo*
M7RW6KG9

Peluches

Bas de Noël

Décorations de Noël

Coussin

Tasses et bouteilles

Sac en toile

JEANCOUTU.COM/PHOTO

CENTRE PHOTO OPTIMISÉ POUR LES MOBILES ANDROID ET iOS

*__En vigueur jusqu'au 28 février 2023.__ Utiliser le code de promotion à l'endroit prévu à cet effet au moment de la commande

SECRET Gourmand

Le secret gourmand devenu classique québécois

Mijotés, soupes réconfort, fèves au lard;
rehaussez vos recettes traditionnelles
avec notre lard salé ou notre flanc de
porc salé, porteurs de saveurs inégalées.
Faites-en votre Secret Gourmand!

Disponible au comptoir des viandes de votre épicerie.

secretgourmand.ca